

远离产后 不良情绪， 做快乐新妈咪



刘忠纯 杨灿◎主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分内容或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

远离产后不良情绪,做快乐新妈咪 / 刘忠纯, 杨灿主编.

-- 北京: 电子工业出版社, 2018.7

ISBN 978-7-121-34675-0

I. ①远… II. ①刘… ②杨… III. ①产妇—心理保健

IV. ①B844.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第149350号

责任编辑:李文静

特约编辑:孔玲

印刷:

装订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编:100036

开本:720×1000 1/16 印张:10.5 字数:202千字

版次:2018年7月第1版

印次:2018年7月第1次印刷

定价:49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888,88258888。

质量投诉请发邮件至:zltz@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至:dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式:liwenjing@phei.com.cn。

前言

Preface

没有经历过的人，很难理解与胎宝宝亲密相处10个月后的“分离”带给新妈妈的情感冲击是怎样巨大。在分离的那一刻，也许内心还没有真正成熟起来的她，从此将承担着另一个生命的责任，她可能会为宝宝正常的哭泣而自责，她会为奶水不足而焦虑，她会为宝宝脸上一个小小的红点而寝食难安……这一切都是“大条”的爸爸们“无知无觉”的。

紧张、担忧、焦虑、恐惧、抑郁……慢慢占据新妈妈的心，给新妈妈带来无尽的困扰和不安。原本开朗的她莫名其妙地变得越来越沉默、抑郁，有的甚至脾气变得很坏。美国心理学家指出，生孩子是社会生活中可引起较强烈精神反应的刺激之一。面对刺激新妈妈会出现一系列生理和心理方面的变化，这些变化与个人的性格、身体素质、以往的生活经验、当时的身体状态及社会支持等因素相关。每个人情绪低落的程度与持续时间不尽相同，有的新妈妈仅持续1周左右，有的新妈妈则会持续很长一段时间。新妈妈的情绪会对自身和新生宝宝的健康造成一定的影响，因此，新妈妈应正视产后情绪，并积极地进行自我调节。

《远离产后不良情绪，做快乐新妈咪》从新妈妈普遍关注的不良情绪说起，深入浅出地介绍了引起这些不良情绪的原因，并提出包括自愈、家人帮助、专业帮助等多个方面的应对方法，帮助新妈妈走出产后不良情绪的孤独荒野。

目录 Contents

Chapter

1 关注产后情绪，提升幸福感

002 为何要关注产后新妈妈的情绪？

- 002 易被忽视和误解的产后情绪
- 003 产后情绪影响新妈妈的健康
- 003 新妈妈心情好，宝宝更健康

004 产后容易出现哪些不良情绪？

- 004 说不清的产后情绪低落
- 004 难以克制的情绪反复
- 005 谈之色变的产后抑郁症
- 006 不被理解的产后焦虑和恐惧
- 007 产后心理健康急症

008 为何产后易出现情绪问题？

- 008 产后生理激素的改变
- 008 孕期或产后并发症带来的心理压力
- 009 蛋壳心理
- 009 经济负担
- 009 缺乏家人的理解与支持
- 010 对孩子性别的失望
- 010 无法适应角色转换
- 010 缺乏重塑自我的信心
- 011 照顾孩子的挫折感
- 011 其他问题

012 新妈妈，你的情绪还好吗？

- 012 哪些人容易出现产后不良情绪？
- 013 自我感觉不错，需要担心情绪问题吗？
- 013 情绪低落、想哭，担心会抑郁？
- 013 没有胃口还失眠，与情绪有关吗？
- 014 感觉很糟，但不知是矫情，还是真抑郁？
- 016 产后情绪低落等于产后抑郁症？

017 如何远离产后不良情绪？

- 017 正视产后情绪问题
- 017 运用自然疗法和食疗
- 018 自我调节是关键
- 018 与孩子建立积极的互动
- 018 乐观看待孩子喂养问题
- 018 家人的帮助不可或缺
- 019 积极调治产后不适与疾病
- 019 必要时寻求专业帮助

Chapter

2

调养身体，减轻产后情绪压力

022 正确看待产后生理变化和不适

- 022 产后生理变化很正常
- 024 产后不适多有出现
- 025 身体不适要及时咨询医生

026 合理膳食，情绪更健康

- 026 产后饮食影响情绪
- 026 依阶段安排调养饮食
- 028 更新观念，合理进补
- 029 少吃多餐

030 睡眠充足，心情更好

- 030 睡眠不足是新妈妈的健康难题
- 031 配合宝宝的作息多休息
- 031 请家人协助照顾宝宝
- 032 适量进食助眠食物
- 033 改善睡眠环境

034 适量运动，养身更养心

- 034 产后恢复运动安排
- 035 产后恢复运动
- 044 产后心理瑜伽



Chapter

3

自我疗愈，让阳光驱散迷雾

068 科学喂养，减轻哺乳压力

068 宝宝喂养是新妈妈关心的头等大事

068 勿盲目追求母乳喂养

069 不要轻易给自己贴上奶少的标签

072 哺乳妈妈心情好，奶水多多

072 催乳要循序渐进

073 选择合适的催乳食物

086 正确按摩有助于催乳

088 巧用食物，吃出好心情

088 改善不良情绪的饮食疗法

089 影响情绪的关键营养素

090 调节情绪的食物大收罗

120 自我认同，自我鼓励

120 自我认同

121 自我鼓励

122 心理暗示，改善负面情绪

122 形成积极的心理暗示

123 纠正错误的心理暗示

124 关注自己，尝试放松充电

124 自我放松训练

125 充电学习

126 丰富生活，适时变换角色

126 享受温情的亲子时光

126 调剂融洽的夫妻关系

127 回归女儿角色缓解情绪

127 获取友情的支持和力量

128 自我调节，释放不良情绪

128 学会倾诉，摆脱不良情绪

129 适当运动，化解不良情绪

129 流些眼泪，带走不良情绪

Chapter

4

沟通 + 理解，构建亲情疗愈网

132 家人的理解和支持很重要

132 家庭成员关系对产妇心理健康的影响

136 家人的态度直接影响产妇的情绪

137 从孕期开始关注准妈妈的情绪

138 肯定新妈妈的辛苦和付出

138 宽容对待新妈妈的不良情绪

139 莫把产后抑郁情绪当矫情

140 给予新妈妈必要的帮助

- 140 多关心新妈妈的生活
- 141 陪伴，增强新妈妈的安全感
- 142 倾听，理解新妈妈的困扰
- 143 鼓励新妈妈表达自己的情感诉求
- 144 家人多承担照顾宝宝的任务
- 145 丈夫的作用至关重要

Chapter

5 寻求专业帮助，走出心灵困境

148 心理治疗不可怕

- 148 心理治疗是什么？
- 149 哪些情况需要看心理医生？
- 150 心理治疗法有几种？
- 153 如何增强治疗效果？
- 154 如何配合医生？

155 必要时可选择药物治疗

- 155 哪些情况需要使用药物治疗？
- 155 药物治疗真的有效吗？
- 156 常用的治疗药物有哪些？
- 157 使用药物会有哪些副作用？
- 159 药物治疗会影响哺乳吗？





关注产后情绪， 提升幸福感

新生命的降生是如此神圣而令人充满喜悦，可对于新妈妈来说，或许还有一场情绪风暴正在酝酿并蓄势待发，其会给新妈妈及整个家庭造成威胁。关注并远离这场情绪风暴，是新妈妈及其家人需要共同面对并解决的事。

为何要关注产后新妈妈的情绪？

你知道吗，全世界有 15% ~ 20% 的新妈妈正遭受着产后抑郁症和产后焦虑症等不良情绪带来的痛苦。这些不良情绪正影响着新妈妈及其家庭，需要我们引起重视并正确对待。

易被忽视和误解的产后情绪

刚生完孩子情绪不稳很正常，慢慢就会好的，没必要看医生；如果你感到抑郁和焦虑，肯定是你的性格和生活态度有问题；抑郁的人都是软弱的……这是很多人，包括新妈妈自己对产后抑郁、焦虑等不良情绪忽视和误解的直观表现。

当抑郁或严重的焦虑影响到新妈妈时，这些忽视和误解往往会给她们造成更大的影响。比如，有些新妈妈会认为自己是个不合格的妈妈，也感受不到身为母亲的快乐；有些新妈妈认为情绪问题是不需要治疗的，这种观念阻碍其获得及时的帮助和有效的治疗。

一般来说，关于产后不良情绪主要有以下几个方面的误解，新妈妈可以对照自己的情绪，查看自己是否存在某项或某些误解，并根据书中的介绍，正确理解它们。

误解

情绪不好对新妈妈来说很正常。

如果他人了解了我的状态，他们会把孩子从我身边带走。

都是因为我太无能、太软弱了，我不是一个合格的妈妈。

反正治不好，走一步算一步吧。

事实

长时间有沮丧、悲伤、失落感或抑郁情绪是不正常的。

别人不会因为你产后情绪障碍，就把孩子从你身边带走。

抑郁和过度焦虑都是不正常的情绪状态，会让你感觉痛苦，但并不代表你无能或软弱，也不表示你就是个不合格的妈妈。

安全的、有效的治疗方法能够帮助你走出不良情绪的阴霾。

产后情绪影响新妈妈的健康

研究证明，产后积极、快乐的情绪会让新妈妈更有满足感和幸福感，身体恢复得也更快；反之，消极、抑郁的情绪会给新妈妈的身体恢复造成不利影响，甚至诱发或加重疾病。一般来说，产后不良情绪对新妈妈会造成如下伤害。

- ✂ 身体抵抗力变弱，易患产后疾病。
- ✂ 导致新妈妈食欲缺乏、睡眠不足，身体恢复慢。
- ✂ 使新妈妈丧失对生活的信心，做什么都感到无能为力，逃避生活。
- ✂ 体内激素水平紊乱，易诱发或加重子宫肌瘤、乳腺癌等疾病。
- ✂ 影响夫妻关系和人际关系的和谐，给自己、家人和朋友带来困扰。

新妈妈心情好，宝宝更健康

产后情绪不仅会影响新妈妈的健康，还会给新生宝宝带来影响。新妈妈心情好、生活积极，不仅能将快乐的情绪带给孩子，还能更好地照顾孩子；新妈妈情绪不佳，甚至抑郁，就会给孩子带来健康隐患，甚至影响孩子的认知和情感发育。

✂ 拒绝照管婴儿，厌恶孩子或害怕接触孩子，甚至出现一些可怕的想法，伤害到孩子。

✂ 不良情绪会抑制催乳素的分泌，影响泌乳反射，导致新妈妈的乳汁减少；而且情绪不佳的新妈妈大多容易疲乏，饮食和睡眠欠佳等，有可能造成新妈妈不愿意给孩子哺乳，最终导致母乳喂养出现障碍。

✂ 不能建立正常的母婴关系，婴儿的心理发育也会受到影响，孩子出生后前3个月容易出现情绪紧张、易疲惫、行为动作发育不良，而且容易增加孩子罹患多动症的风险。

✂ 导致孩子出现胆小懦弱、过分敏感、易焦虑、性格孤僻、社会适应性不强等特征的概率加大。

因此，新妈妈产后一定要注意调适好自己的情绪，尤其在哺乳期内，一定要保持好心情。平时要多抱抱和抚摸自己的孩子，这种目光和肌肤的接触，可以促进母婴感情交融，使孩子的身心健康发育。

产后容易出现 哪些不良情绪？

悲伤、痛苦、忧愁、自卑、焦躁、易怒等新妈妈容易出现的一系列负面情绪，都可称为产后不良情绪。这些不良情绪程度有轻有重，持续时间有长有短，影响着新妈妈的身心健康。

说不清的产后情绪低落

没有经历过的人，很难理解在历经了与胎宝宝亲密相处 10 个月后突然而来的“分离”，带给新妈妈的情感冲击是怎样巨大，绝非仅是“卸货”后的轻松。

新妈妈为孩子的出生辛苦了数月，并与孩子真正度过了“血脉相连”的10个月，现在这件大事已经圆满完成了，新妈妈的情绪有点失落是正常的。而且新妈妈已经不是孕妇，很可能已经不是全家人关注的焦点了，她可能偶尔还会有点伤感，加之连日来的紧张与焦虑，睡眠不足与疲劳，产后身体上的不适，等等，都很容易导致新妈妈情绪低落，比如常常会感觉没来由地想哭、抑郁、不想说话、浑身提不起劲等。此时，新妈妈应及时寻求家人或朋友的帮助，并进行适当的调整，这样产后情绪低落的现象才会慢慢好转。

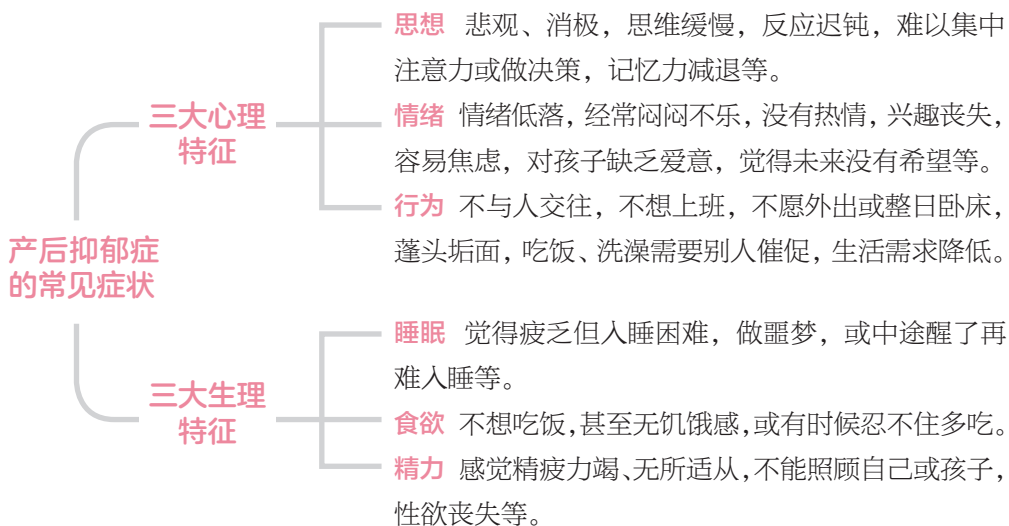
难以克制的情绪反复

新妈妈的身体正在经历一系列的改变，体内激素水平也在急剧调整、变化，加之初为人母的心情转变，新妈妈可能会出现情绪反复、起伏不定的现象。新妈妈可能在这一刻感觉到喜悦与满足，下一刻就会变得担忧与茫然。她可能变得易发怒，即使是一件小事也可能大发脾气；做事说话总是很冲动，特别是对着自己的丈夫和家人，可能在话语上毫不留情、挑剔刁难、尖酸刻薄，动辄又哭又闹，但在事后又常常会陷入深深的自责中，“我怎么能这样”“其实我心里面并不想这样的”。新妈妈可能烦躁不安，一会儿焦虑担心，一会儿又觉得内心空虚……

如果出现了这些情况，新妈妈一定要及时把自己的想法和心情告诉丈夫、其他家人或是亲密的朋友，让他们了解自己的感受，及时发现异常，也便于寻求医生的帮助。


谈之色变的产后抑郁症

产后抑郁症是指女性在分娩后出现的，以心境显著而持久的低落与抑郁为基本临床表现，并伴有一系列的思维和行为异常的情感性精神障碍疾病。产后抑郁症最常在孩子出生后的第1个月出现，也可能在产后1年内的任何时候出现。所以，在孩子刚出生的几个月里，新妈妈要留意自己的情绪状态，尤其是发现自己正处于情绪告急的状态中时。




产后抑郁症还有一些更为严重的状态，包括突然产生要伤害自己或伤害孩子的想法等。不过产后抑郁症对每一位新妈妈来说都是不一样的。有的新妈妈症状可能比较轻微，而有一些则较为严重。这些都是真正的疾病症状，需要给予关注。

一般来说，产后抑郁症会出现以下不同程度的症状表现。

 **轻度：**情绪偶尔低落，有一些抑郁症状，不能充分享受作为母亲的快乐或其他事情所带来的快乐。不过，新妈妈依然可以照顾好自己和孩子，只要好好调整，很快就能跨过这个坎。

 **中度：**总是情绪低落，难以与孩子建立亲密关系。新妈妈会感觉完全不是原来正常的自己，每天都过得非常辛苦。

 **重度：**情绪极端低落，有抑郁症的大部分症状。这种情况下，新妈妈通常无法照顾好自己，更无法照顾好孩子。

不被理解的产后焦虑和恐惧

产后焦虑症，确切地说，应该是产后焦虑综合征，它是新妈妈产后焦虑、恐惧、强迫症、创伤性应激障碍等一系列异常表现的综合特征。被焦虑、恐惧等情绪感染的新妈妈，往往会表现出严重的焦虑症状，她们会忧心忡忡，会胡思乱想，会感到莫名的恐慌和暴躁。

相比于产后抑郁症，人们很少谈论产后焦虑症，但它确实常见，很多新妈妈甚至会同时患上产后焦虑症和产后抑郁症。近年来，产后焦虑症已经越来越受到学科和临床关注，并被列为产后不良情绪的一个重要部分。

过度担心

有产后焦虑的新妈妈，几乎对所有的事情都过度担心，如担心自己的奶水不够，担心孩子的睡眠过多，担心孩子的发育跟不上，等等。除此之外，新妈妈通常还会伴有生理上的症状，如头疼、颈部和肩膀肌肉紧张、头晕胸闷、难以入睡等。这些情绪和生理感受占据了她们的大部分精力，让她们无法正常照顾自己和孩子。

惊恐障碍

有些新妈妈会突然感到非常强烈的恐慌和恐惧。这种恐惧还伴随着强烈的生理感受，如心跳加速、呼吸困难、头晕目眩或头重脚轻、双手颤抖、麻木或刺痛、潮热出汗或怕冷，等等。这种情绪感受和生理反应通常会持续 10 分钟左右，每发作一次都会给新妈妈带来极大的心理伤害。

强迫性心理和行为

很多新妈妈由于各种担忧、想象、强迫性思想、误解等很容易产生一些可怕的想法，这些想法若一直持续且无法摆脱，会令新妈妈感到非常沮丧而且承受较大的精神压力，导致反复出现某种令人烦扰的想法或强迫性行为。这也是易被忽视的一种产后焦虑症。

创伤性应激障碍

产后创伤性应激障碍（简称 PTSD）是由严重创伤经历带来的情感症状，患者可能会出现害怕、无助或恐慌的感觉。分娩和生产过程非常不顺利，如难产、剧烈的疼痛感或缺乏支持等都可能引发 PTSD。有 PTSD 的新妈妈可能会回避自己的孩子，因为孩子会让她们想起曾经经历的痛苦。

产后心理健康急症

虽然绝大多数新妈妈不会产生自杀或伤害人的想法，也不会有躁狂的经历，或是患上精神病，但为了以防万一，了解一些关于产后心理健康急症的知识还是有必要的。

一般来说，如果新妈妈的感觉与下述症状基本符合，觉得自己很有可能患有产后精神障碍或正处于高危状态，那么现在就要采取行动。

产后心理健康 急症自检

- 有自杀的想法，并且有过计划
- 害怕自己真的会做出某种伤害孩子的事情
- 无法或不愿意照顾自己或孩子
- 看到实际不存在的东西或产生幻听
- 有偏执的妄想，认为有人正试图伤害你或孩子
- 感觉自己受到外在力量的控制，根本不是你自己
- 超过 2 天没有睡觉或吃东西

可采取 的行动

告诉你的丈夫或朋友，告诉他们你正在经历什么，他们会及时给予你所需要的帮助

如果你正在接受医生或心理咨询师的治理，请立即通知他们，他们会立即对你的情况做出评估并给予合适的建议

如果你没有心理咨询师或医师可以寻求帮助，去离你最近的医院，确保能及时获得帮助

为何产后易出现情绪问题？

如果担心自己会出现产后情绪问题，那么了解可能引起情绪问题的危险因素很有必要。这可以帮助新妈妈及其家人及时做好准备，减少风险。

产后生理激素的改变

从怀孕到生产，女性会经历体内激素的显著变化。怀孕时体内的雌激素和孕激素水平在整个孕育过程中稳步升高，而生产时这些激素水平迅速下降。已有研究证明，这种变化产生的极大反差，容易与大脑中控制情绪的化学物质相互作用，从而对人的情绪和行为产生影响。

另外，在产后，大约有 5% 的新妈妈会患上产后甲状腺炎。产后甲状腺炎会造成甲状腺功能减退，这意味着甲状腺激素的分泌也会减少。甲状腺激素在调节情绪方面有着重要作用，甲状腺激素水平低的患者容易出现情绪低落、疲乏、易怒、活动减少等异常症状。

孕期或产后并发症带来的心理压力

有一些女性很幸运，整个怀孕与生产过程都很轻松，几乎没有什么异常；但也有些女性没有那么幸运，她们在怀孕期间会出现一些身体上的不适，需要住院、卧床休息或是持续的医学监控，这些孕期的“麻烦”会增加她们的心理负担，增加患产后抑郁症的风险。

一些在分娩过程中出现意外或遭遇创伤性事件的新妈妈，比如需要紧急剖宫产或是需要使用产钳助产等，这些因素容易给新妈妈带来恐惧和痛苦，使她们担心孩子的健康，同时担心自己的健康，她们在产后更容易出现情绪问题。

如果新妈妈在产后出现产褥期疾病，如产褥感染、产后乳腺炎等，也会让她们感觉无助和痛苦，这些都是导致产后情绪异常的危险因素。已有研究表明，有产后并发症的新妈妈，其产后抑郁症的发生率明显高于正常分娩者。

蛋壳心理

蛋壳心理，形容一触即破的心理状态，其主要特征就是脆弱、抗挫折能力较差。蛋壳心理通常容易出现在较为年轻的新妈妈身上。很多年轻的新妈妈的心理还不够成熟，一旦遇到困难和挫折，其应对能力也会比较弱。而且，很多女性平时就是被照顾、受保护的角色，几乎没有吃过什么苦，她们的抗压能力通常会比较低。面对产后生活的巨大变化，一时间很难适应和接受，因而容易产生焦虑或抑郁的情绪。

经济负担

在怀孕期间或产后有严重经济问题的女性，容易感到压力，产后出现情绪问题的风险更大。相关的因素，如失业，也是危险因素。

有了孩子之后，很多人都会为经济问题而忧愁，有的夫妻还经常会为钱而争吵。如果没有足够的经济支持满足基本的需求，如食物、药物或医疗，将给照顾孩子和整个家庭增添巨大的压力。这些对于情绪本就敏感的新妈妈来说无异于火上浇油。

缺乏家人的理解与支持

研究证明，如果女性感觉自己在怀孕期间或在产后缺乏有力的支持，那么，她们将更容易出现不良情绪，甚至患上产后抑郁症或焦虑症。

支持可能来自很多方面，包括爱人、其他家庭成员、朋友、邻居、同事等。支持还可以以不同的形式出现，比如给新妈妈准备好饭菜，照顾好她的生活起居，帮助新妈妈抱孩子、给孩子换尿布，陪新妈妈聊天等。特别是在刚生完孩子后的一段时间内，新妈妈往往会感到身体异常虚弱，如果家人、朋友特别是爱人不理解自己，甚至忽视自己，会给新妈妈造成心理上的不平衡感和无助感。这种状况如果不能及时纠正，会给新妈妈的心理造成极大伤害。



对孩子性别的失望

对于绝大多数新妈妈来说，只要孩子健康就会很高兴，但现实生活中依然存在部分新妈妈，非常在意孩子的性别问题。由于个人、家庭或文化等原因，当她们发现孩子不是期待的某一性别时，就会感到非常失望，甚至觉得是自己的原因，还会因担心孩子将来不会得到家庭或部分群体的认可而感到内疚。对孩子性别的失望已经被证明是诱发新妈妈产后抑郁症的危险因素之一。

无法适应角色转换

很多女性产后出现情绪问题，和产前产后的身份地位变化有关系。在孕期，准妈妈通常是大家关注和关心的焦点，享受着丈夫和家人的宠爱；产后，大家的注意力可能都会集中在新生儿身上，这种落差感让很多新妈妈都会有失落的感觉。

还有很多女性，虽然做了妈妈，其内心深处依然住着一个“小公主”，对于生命中突然多出来的鲜活小生命，一时可能难以接受和适应，甚至可能会产生排斥心理，久之就会产生情绪问题。

大部分初为人母的新妈妈，都会因为没有育儿经验而比较紧张，怀疑自己是否有能力胜任母亲的角色。有些新妈妈会很快适应新角色，而另一些则会陷入长久的茫然和紧张，甚至产生焦虑和抑郁情绪，随之而来的育儿重任还会加重这些负面情绪。

缺乏重塑自我的信心



蝴蝶斑、皮肤松弛、头发枯黄、腹部游泳圈、乳房下垂……面对产后一系列的身材和容貌问题，几乎所有爱美的新妈妈都觉得这是一场灾难。特别是对于平时就是完美主义者或是特别在意身材和容貌的新妈妈而言，如果产后没有像明星妈妈那样及时恢复体型，就会感到非常郁闷，担心自己不再有吸引力了。这些感受对新妈妈的影响很大，并且容易引起自责和压力，陷入罹患产后抑郁症和焦虑症的风险中。

照顾孩子的挫折感

照顾刚出生的孩子是一件费力的工作，新妈妈感到焦虑和紧张是正常的。新妈妈需要加倍细心，学习如何照顾孩子，如何给孩子换尿布、喂奶、穿脱衣物等。这是一个需要慢慢熟悉的过程，会耗费新妈妈大量的精力，特别是对于新手妈妈而言，可能会手忙脚乱、会焦虑，如果碰到孩子生病可能还会感到无力和绝望。

以下介绍几种育儿过程中容易让新妈妈产生挫折感的问题，它们对新妈妈的产后情绪影响非常大。

对孩子过度关注

对孩子过度关注，时刻盯着孩子，生怕有任何闪失而耽误了孩子的成长。一旦发现有任何地方不尽如人意，就会焦虑万分，不知所措。

哺乳问题

由于一些原因不能哺乳时，新妈妈可能会感觉自己很失败，或者不是一个好妈妈，从而感到强烈的内疚和自责，久之难免引发抑郁和焦虑情绪。

生病的孩子

有些孩子体质较弱，容易生病，也会导致新妈妈的情绪出现问题。特别是当孩子患上一些需要长期进行医疗监护的疾病时，新妈妈更会感觉身心俱疲。

多个孩子的问题

如果刚出生的孩子不是你的第一个孩子，那么在照顾新生儿宝宝的同时，还要兼顾大孩子，这就需要新妈妈付出加倍的精力。由于精力被分散，有时候会对大孩子产生内疚感。

其他问题

除了上述常见因素之外，还有很多其他因素会影响新妈妈的情绪。比如，有些新妈妈刚生完孩子就开始担心上班的问题，担心生完孩子自己不能重新适应工作节奏，甚至失业；有些新妈妈跟家中长辈产生月子观念和带娃观念的分歧；有些新妈妈产后经历离婚事件；还有些新妈妈因为带孩子或其他问题而长期处于疲劳和睡眠不足的状态中，等等，这些都会对新妈妈的情绪产生影响。

新妈妈， 你的情绪还好吗？

虽然很多新妈妈产后或多或少都会出现一定的不良情绪，但这并不表示新妈妈就患产后抑郁症或焦虑症了。新妈妈不要忽视不良情绪，也不要把情绪问题过分放大，理性对待才能从根本上解决问题。

哪些人容易出现产后不良情绪？

很多新妈妈都会出现产后不良情绪，但程度有重有轻，持续时间有长有短，一般来说，以下几种类型的新妈妈更容易“撞上”产后不良情绪。

独生女

目前，生育主体主要是“80后”“90后”的独生子女。她们从成长到结婚、怀孕、生育，几乎一直都是家庭的重心。一旦重心转移到刚出生的孩子身上，新妈妈一下子很难适应，从而成为产后不良情绪的高发群体。

白领女性

白领女性通常受教育程度高、收入水平较高、工作条件较为优越，她们常常对自己和下一代的要求都较高，考虑的问题也多，因而担心和烦恼的事情也相对较多。

高龄初产妇

医学上通常把年龄超过35岁的初次怀孕生产的女性，称为“高龄初产妇”。高龄初产妇遭遇的妊娠风险较大，她们常常会因为过度担心高龄生产带来的不利因素，如产后身材的恢复等问题而产生心理负担。初产妇年龄越大，就越容易出现紧张、恐惧、抑郁和焦虑的情绪。

低龄生育的女性

生育年龄低于20岁的女性，由于工作条件、经济能力等限制，遇到的烦恼事比其他产妇要多得多。

有性格缺陷的女性

通常，拥有多疑、自卑、悲观、嫉妒、完美主义、自我中心、孤僻和胆小等性格的女性更容易出现产后不良情绪。

另外，还有一些女性由于某些原因未婚先孕，或是离婚，或是与丈夫关系很差等，她们面对来自家庭和社会的诸多压力，往往更容易出现恐惧、焦虑、悲观等不良情绪。

自我感觉不错，需要担心情绪问题吗？

一般来说，产后自我感觉还不错的人，通常会以一种比较积极的态度来面对生活，她们出现情绪问题的概率会小一些。不过，这也不表示她们就完全不需要担心情绪问题。

心理健康的关键在于个人心境处于良好状态，个体与外界环境和谐相处，从而呈现出思想、情感、行为与躯体上的愉悦欢欣。这种条件下，只有自我感觉良好是不够的。因为自我感觉较好的人，往往自我评价较高，容易以自我为中心，走向另一个情绪极端，而这类情绪往往会对周围的人产生负面影响，最终也会影响到新妈妈的情绪。

情绪低落、想哭，担心会抑郁？

有些新妈妈偶尔出现情绪低落、悲观、想哭的情况，就忧心忡忡，担心自己患抑郁症了。殊不知，最初新妈妈可能只是一时的情绪低落，而由于长时间受到“自我感觉”的影响，一段时间后其可能就真的“抑郁”了。

不过，如果新妈妈总是情绪低落也不能忽视。不良情绪是一种消极能量，累积到一定的程度就会发生质变，表现为明显的抑郁症状。

没有胃口还失眠，与情绪有关吗？

出现产后焦虑、抑郁等不良情绪的新妈妈，通常食欲都不太好，甚至感觉不到饥饿，精力和热情都会减退。也有些新妈妈会出现暴饮暴食、爱吃垃圾食品的现象。在排除身体疾病的因素下，新妈妈没有胃口或暴饮暴食都可能与情绪有关。

不好的睡眠对产后心理健康也有不良影响，无法入睡或失眠更是产后抑郁症常见的症状之一；而产后不良情绪又会进一步加重新妈妈的睡眠症状，形成恶性循环。

如果新妈妈连续很多个晚上都无法入眠，甚至当孩子已经睡着时依然无法入睡；或者是感觉非常疲惫，想要睡觉，但当躺在床上，又由于心有所思无法正常入睡，那么就需要引起重视了；还有一些新妈妈有着与失眠相反的症状，如总是昏昏欲睡，甚至无法好好照顾自己和孩子，也与情绪问题有关。

感觉很糟，但不知是矫情，还是真抑郁？

即使新妈妈总是感觉情绪低落、不想活动、对周围的人和事都不感兴趣，也不要立刻就给自己贴上“抑郁症”的标签，因为这样只会加重新妈妈的心理负担，使不良情绪进一步恶化，最终演变成产后抑郁症。

新妈妈应学会自我诊断产后抑郁症的正确方法。除了自我感觉之外，还可以通过一些专门针对产后抑郁的测量工具来判断自己是否患了产后抑郁症。

新妈妈产后情绪自测

下面所列举的一些感受多为遭受产后抑郁症困扰的女性发出的声音，新妈妈可以对照着看一下自己有多少情况符合：

-  不管做什么都觉得心里压抑
-  每天至少哭一次
-  一直或大部分时间里都觉得悲伤
-  记忆力很糟糕
-  无法集中注意力，也无法做出决定
-  以前爱做的事情、爱吃的食物，现在兴趣索然
-  即使孩子已经睡了，但还是无法入眠
-  总是有强烈的挫败感和内疚感
-  没有食欲或暴饮暴食
-  郁郁寡欢，甚至产生一些可怕的想法
-  焦躁易怒，有时甚至会对着孩子抓狂，对丈夫更是毫无耐心
-  对未来感觉很无助
-  感觉怎么也无法摆脱这些情绪
-  想逃离或结束自己的生活

有些新妈妈可能会觉得自己跟上述一两种症状很符合，但总的来说，她们还是会度过情绪低潮期，生活也会慢慢好转，从而摆脱这种情绪。但是产后抑郁症患者很可能跟上述很多甚至所有情况都相符，有时整天都会被这些情绪笼罩着。如果新妈妈对上述症状中的四五种表示认可，且持续 2 周以上，则很大可能患有产后抑郁症。

爱丁堡产后抑郁量表

爱丁堡产后抑郁量表是应用较为广泛的自评量表，可作为产后抑郁症的粗略诊断。爱丁堡产后抑郁量表包括 10 项内容，根据症状的严重程度，每项内容分 4 级评分（0 分、1 分、2 分、3 分）。新妈妈可根据过去 1 周的实际情况，在最接近自己感觉的答案上画圈，并计算总分。

症状表现	从不	偶尔	经常	总是
我能看到事物有趣的一面，并笑得开心	3	2	1	0
我对未来保持乐观的态度	3	2	1	0
当事情出错时，我会不必要地责备自己	0	1	2	3
我毫无缘由地感到焦虑或担心	0	1	2	3
我无缘无故地感到恐惧或惊慌	0	1	2	3
很多事情冲着我来，使我感觉透不过气	0	1	2	3
我因心情不好而影响睡眠	0	1	2	3
我感到难过和悲伤	0	1	2	3
我因心情不好而哭泣	0	1	2	3
我有过伤害自己的想法	0	1	2	3

你测出的分数：_____

测试结果评估：得分范围 0 ~ 30 分，若得分高于 13 分，则有可能患有不同程度的产后抑郁，新妈妈就应引起重视了。

需要注意的是，产后抑郁症筛查工具的目的不是诊断抑郁症而是识别那些需要进一步进行临床和精神评估的女性。筛查工具可以帮助识别产后抑郁症，但不能代替临床评估。

如果自我评估的结果是患上抑郁症的概率很大，那么新妈妈就需要采取进一步的措施了，让专业人士帮新妈妈进行详细的、个人定制的诊断评估，然后再下定义。另外，有一点需注意，某些身体疾病也可能被误认为是产后抑郁，所以在做最后定论之前一定要进行一个全面的身体检查。

产后情绪低落等于产后抑郁症？

很多新妈妈由于一时间感觉情绪低落，就觉得自己患上产后抑郁症了，而产生心理压力。其实产后情绪低落并不等于产后抑郁症，后者要比前者严重得多，不过如果情绪低落的状态没有及时得到调整，也会让新妈妈产生抑郁倾向。

产后情绪低落与产后抑郁症的区别

产后情绪低落更多的是对于生产的普遍而正常的反应，它不是一种疾病；而产后抑郁症是一种较为严重的“情绪病”。两者在症状上有相似的地方，但持续时间、严重程度都不一样。

项目	产后情绪低落	产后抑郁症
持续时间	通常发生于产后 3 ~ 10 天，并于 2 周内消失	持续 2 周以上，甚至更长时间
症状表现	大多只涉及情绪问题，表现为情绪上的郁闷、低落，也伴有注意力不集中、失眠、食欲缺乏等表现	涉及多个方面，包括情绪、认知能力、行为、睡眠、食欲等，且症状较产后情绪低落更为严重
严重程度	具有自限性，一般对生活和照顾孩子影响不大，而且大部分时间里新妈妈能够感受到身为母亲的快乐	严重影响新妈妈的正常生活和社会交往，无法照料自己和孩子，而且无法控制自己的思想和言行

产后情绪严重低落易引发抑郁症

一般来说，产后情绪低落的现象大多只是暂时的，通常只持续几小时或者几天，而后便会自行缓解。对此，新妈妈不必过分勉强，也不要过于担忧，这并不代表你就患上产后抑郁症了。不过，虽然产后情绪低落的现象会自行缓解，但如果新妈妈产后低落的情绪持续较长时间没有得到缓解，而且产生了其他认知或行为方面的症状，就说明新妈妈存在患上产后抑郁症的风险，或已经患上抑郁症了。这时新妈妈一定要将自己的感受及时告知家人或医生，并采取适宜的调整措施，以免引发更为严重的后果。

如何远离 产后不良情绪？

每一位新妈妈都要学着照顾自己，随时自省，发现自己可能出现的情绪问题，并采取正确的调适措施。如果发现以自己的能力无法改善，应及时寻求医生或心理咨询师的帮助。

正视产后情绪问题

无论是压力和挫折，还是痛苦与恐惧，只有正确面对它们，才能真正地战胜它们。处理情绪问题也是如此。新妈妈首先要承认并接纳自己的不良情绪，而不是一味地将之压抑，这样它们反而会变本加厉地“回馈”你。同时，还要努力寻找引起不良情绪的根源，并学会正确调整。如果感到症状严重，应及时寻求帮助。

承认并接纳自己的
不良情绪



采取正确的
调整方式



必要时寻求
专业帮助

一般来说，只要产后新妈妈能充分认识并提高警惕，积极配合治疗，绝大多数新妈妈都能远离不良情绪。

运用自然疗法和食疗

当新妈妈出现情绪问题时，应学会用自然疗法来保持和恢复健康情绪。自然疗法即通过珍惜生活、感受快乐、自我放松训练、音乐疗法、睡眠休息、运动按摩、瑜伽等，来培养积极的情绪，远离消极的情绪，快乐生活。

除此之外，新妈妈还应注意保持良好的饮食习惯。无论在什么情况下，都不要忘了吃东西，也不要让自己无节制地吃。大自然中还有一些食物含有抗抑郁物质，常吃对产生快乐情绪有帮助，如全麦面包、深海鱼类、香蕉、菠菜、樱桃等，新妈妈可在保持膳食均衡的情况下，有选择性地多吃一些。平时也应注意少吃一些可能加重不良情绪的饮食，如烟酒、咖啡，这些会影响睡眠，加重抑郁情绪。

自我调节是关键

法国思想家笛卡尔说：“人们常常认为被某件事情伤害了，其实，这种伤害大多起源于你自己对这件事的看法。”由此可见，只有新妈妈自己才能使生活过得更快乐。

如果新妈妈有消极或焦虑的想法，首先要学会自我调节。比如，懂得知足常乐，多微笑，保持情绪稳定；懂得珍爱自己、欣赏自己，树立正确的生活目标；学会将消极情绪通过倾诉、哭泣等方式表达出来；主动去寻求和接受别人的帮助，等等。

与孩子建立积极的互动

良好的亲子关系对促进母婴双方的身心健康，改善产后不良情绪有着积极作用。新妈妈应尽量坚持母乳喂养。哺乳不仅仅是给孩子营养，更重要的是母亲在与婴儿的肌肤接触、目光交流以及倾听触摸的过程中会产生温暖的情绪和情感共鸣。即使在孩子很小的时候，他（她）也是非常想和妈妈互动的。多和孩子说说话吧，尽管他（她）可能还听不懂，但这可以让他（她）产生愉悦和兴奋的情绪反应，新妈妈在心理上也会获得极大的满足感。对新妈妈来说，与孩子一同玩耍，还能重新唤起自己的童心，体会到儿时的快乐，郁闷的情绪也会在玩耍中逐渐消失。

乐观看待孩子喂养问题

在孩子的喂养问题上，新妈妈一定要理性看待。如果哺乳遇到了难题，新妈妈可以向医生或专业的哺乳顾问咨询，以获得更好的建议，实现轻松喂养；如果新妈妈对自己的哺乳经历持有负面的评价，或是把喂养问题看得太重，可以继续试着用母乳喂养，看看随着抑郁和焦虑症状的改善，自己对哺乳的感受是否会好一些。新妈妈需要知道，你不必只用母乳喂养孩子，也不是只有你对喂养孩子负责，了解到这些将对缓解压力和焦虑情绪大有帮助。

家人的帮助不可或缺

温馨的家庭环境能让新妈妈感觉舒适和安全，减少抑郁和焦虑的情绪。家人尤其是丈夫，应充分理解新妈妈的情绪变化，不要因为宝宝的出生而冷落新妈妈，照顾好

新妈妈的饮食和生活起居，换尿布、抱孩子等育儿任务能帮忙的就尽量承担起来吧。平时还要多和新妈妈聊天，及时察觉新妈妈的情绪变化，并鼓励她倾吐内心的烦闷。如果发现新妈妈的情绪出现异常，应及时帮助新妈妈寻求专业帮助。



积极调治产后不适与疾病

研究证明，身体无不适和疾病的新妈妈，其发生抑郁症的概率要明显低于有身体疾病的人。新妈妈应积极调治产后不适与疾病，一方面可以稳定体内激素水平，减少抑郁因子；另一方面，身体健康的人，其饮食、睡眠、心情都会比较好，有产后不良情绪的概率也较低。

必要时寻求专业帮助

如果新妈妈的抑郁和焦虑症状较为严重，持续时间较长，对日常生活和照顾孩子都产生了较大的影响，就应及时寻求专业帮助，千万不要独自一人默默承受。有很多非常棒的专业人士都可以为新妈妈提供有效的技术、策略和方法。比如，一些家庭医生和产科医生掌握关于产后心理问题的知识，他们可以帮助新妈妈感觉更好；心理治疗师或咨询师以及心理学家可以帮助新妈妈进行心理疏导，提供心理咨询等。



必要时可在医生的建议下适当服用一些抗抑郁的药物。药物治疗对于抑郁和焦虑症状较为严重的新妈妈来说，效果是比较好的，但不是每个人都需要吃药。需不需要用药，什么时候用药，都需要在医生的指导下进行。



调养身体， 减轻产后情绪压力

产后睡眠不足、身体恢复不佳、饮食不合理等都会使新妈妈产生烦躁、易怒、焦虑等负面情绪，这将进一步阻碍其产后恢复与身心健康。本章将从饮食、睡眠和运动入手，帮助新妈妈调养好身体，由内而外，减轻情绪压力。

正确看待产后生理变化和不适

每位孕妇生产后身体都会发生一些变化，正确看待产后生理变化和不适，能帮助新妈妈有针对性地进行调整和处理，从而帮助自身更快更好地恢复，并可以有效减少负面情绪的产生。

产后生理变化很正常

新妈妈在完成分娩后，身体会出现一系列生理变化。这些变化是新妈妈必须经历的过程，属于正常现象。

生殖系统的变化

子宫。子宫是产后变化最大的器官。胎盘娩出后，子宫逐渐恢复至未孕状态的全过程，称为子宫复旧，时间一般为6周，其主要变化为宫体肌纤维的缩复和子宫内膜的再生，同时还有子宫血管变化、子宫下段和宫颈的复原等。

阴道。分娩后阴道腔扩大，阴道黏膜及周围组织水肿，阴道黏膜皱襞因过度伸展而减少甚至消失，致使阴道壁松弛及肌张力低。阴道壁肌张力于产褥期逐渐恢复，阴道腔逐渐缩小。

外阴。分娩后外阴轻度水肿，于产后2~3日内逐渐消退。会阴部血液循环加快，若有轻度撕裂或会阴后一侧切开缝合后，均能在产后3~4天内愈合。

盆底组织。在分娩过程中，盆底肌肉和筋膜被过度伸展，且常伴有盆底肌纤维的部分撕裂，产褥期应避免过早进行较强的重体力劳动。在产褥期坚持做产后康复锻炼，盆底肌可能在产褥期内恢复至接近未孕状态。

乳房的变化

产后乳房的主要变化是开始泌乳。妊娠期孕妈妈血液中的雌激素、孕激素、胎盘生乳素升高，使乳腺发育和初乳形成。当胎盘剥离娩出后，新妈妈血液中的雌激素、孕激素、胎盘生乳素急剧下降，抑制下丘脑分泌的催乳素抑制因子释放，在催乳素作用下，乳汁开始分泌。婴儿每次吮吸乳头时，来自乳头的感觉传入神经纤维到达下丘脑，通过抑制下丘脑分泌的多巴胺及其他催乳素抑制因子，使腺垂体催乳呈脉冲式释放，促进乳汁分泌。

循环系统及血液的变化

生产后，子宫胎盘血循环终止且子宫缩复，大量血液从子宫涌入新妈妈的体循环，加之妊娠期滞留在组织间隙的液体会被吸收入血，产后 72 小时内，新妈妈循环血量将增加 15% ~ 25%，应注意预防心衰的发生。循环血量于产后 2 ~ 3 周恢复至未孕状态。

消化系统的变化

妊娠期胃肠蠕动及肌张力均减弱，胃液中盐酸分泌量减少，产后需 1 ~ 2 周逐渐恢复。产后 1 ~ 2 周内新妈妈常感口渴，宜进流食或半流食。月子期的新妈妈活动较少，肠蠕动减弱，加之腹肌及盆底肌松弛，容易便秘。

泌尿系统的变化

妊娠期体内滞留的大量水分主要经肾脏排出，故产后 1 周尿量很多。另外，产程中由于膀胱受压、黏膜水肿、肌张力降低和会阴伤口疼痛，新妈妈易出现排尿困难，尤其是产程延长者，受到胎先露的压迫，使膀胱黏膜充血、水肿，导致出现排尿不畅，甚至形成尿失禁等。妊娠期发生的肾盂及输尿管扩张，产后需 2 ~ 8 周恢复正常。

内分泌系统的变化

产后雌激素及孕激素水平急剧下降，至产后 1 周时会降至未孕时水平。催乳素的水平因是否哺乳而异，哺乳妈妈的催乳素于产后下降，但仍高于非妊娠时水平，吮吸乳汁使催乳素明显增高；非哺乳妈妈的催乳素于产后 2 周降至非妊娠时水平。

腹壁的变化

妊娠期出现的下腹正中色素沉着，在产后逐渐消退。初产妇腹壁的紫红色妊娠纹会变成银白色陈旧妊娠纹。腹壁皮肤受增大的妊娠子宫影响，部分弹力纤维断裂，腹直肌出现不同程度的分离，产后腹壁明显松弛，腹壁紧张度需在产后 6 ~ 8 周恢复。



产后不适多有出现

在经历了分娩的重大“战役”之后，新妈妈还会遇到一系列小麻烦：伤口疼痛、腹部疼痛、乳房胀痛……这些小麻烦属于产后正常的生理症状，经过一段时间的恢复，经好好护理就能得到缓解。

伤口疼痛

自然产的新妈妈，会阴部容易出现撕裂的伤口，导致产后会阴疼痛，其疼痛程度因撕裂伤的大小及范围、个人感受而有不同，通常在生产完数小时至1天内最痛，待伤口愈合后就不再疼痛。

剖宫产的新妈妈，伤口疼痛往往比自然产来得严重，大多需要注射止痛剂，因此，医护人员有时会建议新妈妈使用束腹带固定伤口，减少活动时因为牵扯而造成的疼痛。一般来说，剖宫产的伤口疼痛约在数天至数周内消失。

腹部疼痛

产后腹部疼痛主要由子宫收缩引起，产后新妈妈大多会感觉小腹有轻微的阵发性疼痛。子宫收缩的目的在于排出子宫内残留的血块或胎盘碎屑，并逐渐恢复成原有状态，当子宫收缩力量较强时，就会产生腹痛感。一般来说，经产妇的子宫收缩会较为强烈，也就比较容易有疼痛感。

阴道流血

无论是剖宫产还是自然产，在宝宝出生后，新妈妈都会经历一段时间的阴道出血，医学上称之为“恶露”。“恶露”是产后子宫所产生的分泌物，包含了血块、子宫内膜、胎盘残留等，一般在产后2周内就可以排净，但有时也可能拖至产后1个月。剖宫产产妇的子宫经过医护人员的清理，大部分恶露已被清理干净；自然产产妇的恶露则必须靠自然剥落，因此排出的量会比较多，排出的时间也比较久。

大量排汗

分娩后新妈妈会大量出汗，这样的情况要持续2周左右。一方面与分娩时新妈妈消耗大量体力有关，另一方面与孕期血容量增加有关。准妈妈怀孕后血容量即开始增加，在孕期32~34周血容量达到高峰，又因为妊娠期雌激素明显增加，使准妈妈身体内滞留一些水分，这些多余的体液在产后就要通过尿液和汗液排出，因此在产后2周内，新妈妈会经常出汗。

乳房胀痛

乳房胀痛大多发生于产后数天至数周之间，由乳汁排出不畅引起。另外，如果乳房有红、肿、热、痛等发炎症状，甚至出现发烧现象，即发展为乳腺炎。造成乳腺炎最常见的原因是宝宝吸奶时不慎将乳头吸破，导致妈妈的乳头感染金黄色葡萄球菌。

手脚关节胀痛

有些新妈妈在顺利分娩后会感觉关节不适，手脚的小关节肿胀，或是腕关节疼痛，其实，这是妊娠期或哺乳期的常见现象。主要原因还是妊娠期胎盘分泌大量雌激素和孕激素，这些激素会导致体内积聚一些水分，关节囊内的水分也会增加，因此准妈妈会有关节肿胀的感觉，严重时还会有疼痛的感觉。产后，胎盘已经娩出体外，激素水平也会迅速下降，但水分的排出还需要一段时间，加上孕期体内会分泌松弛素，分娩后关节的韧带仍然处于松弛状态，新妈妈就会出现关节不适。

便秘

有些新妈妈产后会出现便秘，原因包括肠胃蠕动不佳、运动量减少、伤口疼痛（导致产妇不敢用力解便）等，而长期的便秘也容易引发痔疮。个人生活方式的改变也可能造成便秘，如有些新妈妈很少起身活动，或是精神压力过大、生活紧张。

身体不适要及时咨询医生

经历了近10个月的怀孕过程，新妈妈在产后终于能和肚子里的小宝宝见面了，但各种不适的生理症状也随之而来。产后有些不适症状虽然危害不是太大，但仍会给新妈妈带来困扰，需要及时调理。通过饮食、运动、日常护理若还不能缓解身体不适，新妈妈们应该及时咨询医生，获得专业的帮助，及早摆脱身体不适。如若不然，很可能会引起一些产后并发症，严重影响新妈妈的健康。



合理膳食， 情绪更健康

营养专家称，当人体缺乏营养时，大脑就无法获得某些微量元素，而这些微量元素对大脑产生神经递质至关重要。所以，吃对了食物可以安抚情绪，保持心情愉悦。

产后饮食影响情绪

研究证实，食物在一定程度上会影响人的情绪。所以，平时的生活中我们也应该养成健康的饮食习惯。在面对各种情绪问题时，可以有针对性地选择一些食物来缓解情绪。新妈妈的情绪很容易波动，若此时饮食选择不当，可能会促发新妈妈的负面情绪。相反，若饮食安排合理，还有可能帮助新妈妈抚平情绪。

那么哪些食物能够帮助新妈妈抚平情绪呢？专家建议，新妈妈不妨多吃些富含钙、硒及B族维生素的食物，以缓解不良情绪。吃这些食物可以补充营养，弥补因营养不良造成的能量缺乏，使易变的血糖水平保持稳定，防止焦虑情绪的产生。多吃水果、蔬菜及坚果可以帮助新妈妈远离焦虑、疲惫和抑郁等灰色情绪，如香蕉、菠菜、南瓜、杏仁等。

但是，完全把自己的情绪交给食物来控制也是不可行的，不良情绪来袭时，自我控制也是重要的一方面。

依阶段安排调养饮食

新妈妈在月子期，身体恢复分为四个阶段，应该根据每个阶段不同的恢复需求，结合新妈妈的个人恢复状况进行全面的膳食调理。只有身体调理好了，新妈妈才能无后顾之忧。

第1周 排

这一阶段，新妈妈身体以排出腹内的恶露、废水、废气为主，月子餐的主要功效是补气血，促进伤口愈合。新妈妈在这一阶段都会感觉身体虚弱、胃口差。这时，给新妈妈的饮食宜清淡、开胃，并注意荤素搭配，以促进新妈妈的食欲和营养的吸收。

本周除了适宜进食红糖外，像鸡蛋、小米、芝麻等也适合在产后第1周食用，它们营养丰富，易于消化，非常符合新妈妈的营养需求。这一阶段不宜给新妈妈食用党参、黄芪等补气血的药材，以免增加产后出血量。



第2周 调

经过1周的调理，新妈妈分娩时的伤口已经基本愈合，到此时是子宫、盆骨收缩的关键时期，且由于新妈妈胃口有所好转，此阶段可以食用一些有补血养气功效的食物，如黑豆、紫米、红豆、红枣、猪蹄、番茄等，促进伤口愈合，调理体质。



第3~4周 补

此阶段大多数新妈妈的身体排泄已经完成，可以吃些滋补身体的食物，以进一步增强体质，促进产后恢复。食补应以补血益气、恢复体力、补充精力、增强抵抗力为主，同时还要注意静养。此阶段新妈妈的饮食宜温，不宜吃寒凉、生冷的食物。



第5~6周 养

虽然已经生产1个月了，但新妈妈的身体并未完全恢复，所以本阶段的饮食还是以养为主。对于母乳喂养的新妈妈来说，饮食上还要更加注意，以免因新妈妈的饮食不当而影响到宝宝的健康。不少身体恢复得较好的新妈妈开始减重了，但切不可因此而耽误了宝宝的营养。饮食应补充充足的优质蛋白质和钙，进食鸡肉、鱼、猪骨、奶类等食物。



更新观念，合理进补

如今，很多新妈妈坐月子还遵照着产后“大补”的老观念。月子期是调养体质的关键时期，也是催乳和身体恢复的重要时期，好好补补对身体有益。然而，每个人的体质都不一样，且产后进补也有诸多禁忌，如果产后饮食丰富、营养均衡，则不需要“大补”。

不宜“大补”的原因

一般来说，产后不宜立即“大补”，否则会加重新妈妈消化系统的负担，严重者还可能引起身体不适。

✂ 对正常分娩的新妈妈来说，虽然分娩过程中会耗气伤血，但只要在分娩时和产后没有大出血，也没有出现产程过长的情况，那就不需要特殊进补，尤其是“大补”。

✂ 如果产后体质以瘀为主，也就是产后恶露不尽，下腹隐痛，那就不能进补。一方面进补可能会助瘀生热，另一方面补药滋腻，还会妨碍淤血的排出。

✂ 如果产后身体兼有内热，那就更不能进补了，否则会助热生火，加重病情。

✂ 产后急于服用人参等“大补”中药材，会使新妈妈神经兴奋，难以安睡，从而影响身体恢复，另外还会加速血液循环，对新妈妈的健康不利。

合理饮食，胜过“大补”

对于新妈妈来说，补是一定要补的，但补什么得依个人体质而定。进补不等于吃大鱼大肉，调理得当、合理膳食非常重要，建议产后少食多餐，尽量不挑食。

许多女性产后为了催奶、补充体力，会喝许多“大补”的汤水。其实这样做反而会适得其反，刚生完孩子的女性催奶时一定要慎重，不应马上进补猪蹄汤、参鸡汤等营养高汤。因为此时初生婴儿吃得较少，如果再服催奶的食品，反而会导致乳汁分泌不畅。因此，只需在正常饮食基础上适量增加汤汁即可。在炖汤时，应撇去汤中浮油，这既能避免引起婴儿肠胃不适，也有助于产妇保持身材。

产后每天应吃多种蔬菜，可以增强抵抗力和预防便秘。此外，因为新妈妈在分娩过程中失血过多，流失的体液也较多，而乳汁的分泌需要有充足的液体，所以注意补充水分也显得特别重要。



少吃多餐

产后胃肠功能较弱，新妈妈一次进食过多过饱，反而增加胃肠负担，从而减弱胃肠功能，因此采用少吃多餐的方式有利于胃肠功能的恢复。

新妈妈在月子期间，身体正处于一个特殊的时期，除了需要足够的营养以恢复体力外，还要哺喂新生儿，因此需要均衡的营养素、多量的汤汁、多样化的主食、丰富的水果蔬菜，总计大约每日 3 000 千卡热量的摄入。但这 3 000 千卡热量因为新妈妈产后肠胃弱的问题，不能再按孕前 3:4:3 的比例分配到早、中、晚三餐中，应该按照自身需求分配摄入的热量，每餐吃七分饱即可。

营养专家推荐了最佳的三餐时间表，哺乳妈妈可以根据自己的生活规律，参考一下。

餐次	推荐时间	理由
早餐	7: 00 ~ 7: 30	这个时间段，胃肠道已完全苏醒，消化系统开始运转，吃早餐能高效地消化、吸收食物营养
加餐	10: 30 左右	这时人体新陈代谢速度变快，大部分人往往会隐隐感到有些饿，可以加餐来补充能量
中餐	12: 00 ~ 12: 30	中午12点之后是身体能量需求最大的时候，需要及时补充能量
加餐	13: 30 左右	此时要合理搭配，挑选两三种具有互补作用、可以保证摄入营养均衡的食物，这顿吃得好，晚餐就会吃得少
晚餐	18: 00 ~ 18: 30	如果吃得太晚，离就寝时间过近，食物消化不完就睡，不仅睡眠质量不佳，还会增加胃肠负担，也容易诱发肥胖
加餐	21: 30 之前	睡前 4 个小时不宜进食，但需要哺乳的妈妈可能会感到饥饿，可以在睡前适当进食，但要控制食物的量，宜选择流质食物

睡眠充足， 心情更好

宝宝出生后新妈妈多了许多琐碎的事情，容易影响新妈妈的睡眠，又由于产后情绪容易波动、睡眠不足能轻易地挑起这根敏感的神经，所以此时保证睡眠充足、提高睡眠质量变得很迫切。

睡眠不足是新妈妈的健康难题

宝宝的一举一动牵动着新妈妈的心，在照顾好宝宝的同时，新妈妈自己的睡眠问题也值得重视。因为，只有新妈妈睡眠充足、身体健康，才是对宝宝和家人最好的保障。但是，许多新妈妈在产后会出现睡眠不足的现象，主要是由于新妈妈自身和宝宝两方面的影响。

新妈妈自身的睡眠问题

入睡困难。很多新妈妈一开始睡觉就紧张，生怕又失眠；还有的新妈妈则在睡前想法多多，无法控制自己的内心静下来。

安然入睡后会在凌晨早醒，之后难以入睡。少数新妈妈能够从晚上9点一直睡到天亮，但大多数新妈妈凌晨3点钟醒来后就再也睡不着了，有可能是因为入睡太早，也有可能因为某种焦虑或担忧而醒来。

新妈妈喜欢在夜间享受自由时间。在晚上11点之后，新妈妈会做一些自己喜欢但因为白天照看宝宝而无法做的事情，例如：为宝宝洗衣服、写作、上网，等等。



宝宝影响新妈妈睡眠

确实有的宝宝是那种夜里很省心的，但不要奢望你的宝宝也是天生就

会心疼妈妈。大多数的宝宝夜里会让妈妈照料2~4次，这很正常。但也有的宝宝天生敏感或是依赖性强，他们甚至会要求妈妈夜间全程陪护。这样，新妈妈的睡眠质量就会大打折扣。



配合宝宝的作息多休息

一般情况下，婴儿每天大概要睡15个小时，而成人只需要睡8个小时。有了宝宝，新妈妈再不能一觉睡到天明，即使在后半夜也会被宝宝吵醒几次。所以，新妈妈要根据宝宝的睡眠和吃奶时间适当调整自己的作息時間。不要小看这些短短的休息时间，它能让新妈妈保持充足的精力。所以，当宝宝睡了，新妈妈就要抓紧时间休息。这样当宝宝醒来时，新妈妈就有充足的乳汁喂养宝宝，也有精力护理宝宝。



请家人协助照顾宝宝

刚生完宝宝的新妈妈身体虚弱，没有多少精力，还需要家人的照护，此时，照顾宝宝的重担就需要由家人帮忙分担。

白天宝宝的照护请长辈协助。如果白天宝宝的状况比夜晚多，新妈妈因为每天需要喂夜奶，白天精神不一定很好，那么此时可以让长辈帮忙看护宝宝，如换尿布、洗澡、哄睡等，都可以让长辈代劳。这样新妈妈可以得到休息，有利于产后身体恢复。

让丈夫分担夜里喂奶的责任。即使新妈妈喂母乳，丈夫也可以帮上忙。新妈妈可以借助吸乳器将乳汁吸出来，以便丈夫可以在半夜分担喂奶的责任。如果这种方法行不通的话，新妈妈可以让丈夫在孩子需要抚慰的时候去照看孩子。



适量进食助眠食物

自然界有很多事物含有天然的助眠成分，新妈妈可以在日常生活中通过饮食调理达到调节睡眠的效果。



牛奶 牛奶中含有两种催眠物质：一种是色氨酸，另一种是肽类。睡前一杯牛奶能让人感到全身舒适，有利于解除疲劳并帮助入睡。



小米 小米含色氨酸最为丰富，且富含淀粉，吃后容易让人产生温饱感，可以促进胰岛素的分泌，提高进入脑内的色氨酸数量。



核桃 核桃是一种很好的营养滋补食物，已证明可以改善睡眠质量，新妈妈可以尝试早晚各进食适量的核桃。



蜂蜜 蜂蜜有补中益气、安五脏、解百毒的功效，新妈妈在产后适当进食蜂蜜，可以有效改善因神经衰弱引起的失眠。



莲子 莲子有安神养心之功效。莲子含有莲心碱、芳香甙，有镇静作用，可促使胰腺分泌胰岛素，使人入睡。



百合 百合能清心安神，适宜神经衰弱、睡眠不宁者食用。一般用生百合60~90克，蜂蜜1~2匙，拌和并蒸熟，睡前半小时服食。

Tips

以上食材是助眠食物中效果相对明显的，但不一定适合所有的新妈妈。新妈妈可以经过尝试，找到最适合的，坚持食用，改善睡眠质量，让心情更好。

改善睡眠环境

既然充足的睡眠对新妈妈如此重要，那该如何改善室内环境，提高睡眠质量呢？下面我们来一起看看。

恒定的温度和湿度

卧房内的温度控制在 $18 \sim 20^{\circ}\text{C}$ ，能使人感觉舒适，利于入睡。保持一定的湿度，以免睡觉时喉咙或鼻子过于干燥，冬天可以在暖气设备上方放盆水。

空气清新

睡前最好先让房间通风，让室内有足够的新鲜空气。花的香味可能扰乱睡眠，绿色植物夜里又会消耗氧气，两者都不适合放在卧房。

暖色调灯光

卧室的灯光对睡眠也很重要，舒适的灯光可以调节新妈妈的情绪而有助于睡眠。新妈妈可以为自己营造一个温馨、舒适的月子环境，在睡前将卧室中其他的灯都关掉而只保留一个台灯或壁灯，灯光最好采用暖色调，其中暖黄色效果会比较好。

不大不小的床

睡觉的空间宜小不宜大。在不影响使用的情况下，睡觉的空间越小越使人感到亲切与安全，这是由于人们普遍存在着私密性心理的关系。床铺的宽度，单人床以 70 厘米以上为好。宽度过窄，不易使人入睡，这是由于人在睡觉时，大脑仍存在着警戒点，唯恐翻身时跌下床来。

合适的床品

床品的选择因四季的变换不断更替，但无论如何变换，都要有亲近肌肤的舒适感。一般而言，浅蓝、浅绿、浅粉、浅黄是适合休息睡觉的色彩。因此新妈妈在挑选床品时，可以尽量选择清新色系的颜色，这会对新妈妈的睡觉大有助益。

枕头高度不对，可能造成颈部僵硬，不用枕头，睡起来又不舒服。产后新妈妈最好选择能支撑颈椎、并能使头部重量平均分散的枕头。至于枕头的硬度，应视个人喜好及睡姿而定。专家指出，习惯侧卧的人，适合用质地较硬的枕头。仰卧者适合用中等硬度的枕头。



适量运动， 养身更养心

宝宝出生后，看着自己松垮的肚皮，圆滚的臀部……失落很快取代了宝宝降生时的喜悦。加之，生产带来的身体疲倦、疼痛，都难免让新妈妈有些紧张和担心。产后适量运动，不仅有助于身体恢复，还能改善新妈妈的不良情绪。

产后恢复运动安排

宝宝刚出生的一段时间内，怀孕和生产对身体元气的损耗、照顾宝宝的辛苦和生活习惯的改变等因素，都会让新妈妈感到疲劳，甚至焦虑。新妈妈要通过科学的调理，逐渐地恢复身体元气。

健康且自然分娩的新妈妈产后6~8小时就可以下床活动，如果身体允许，也可以在床上适当进行四肢活动、腹式呼吸等。随着身体的恢复，产后10天左右就可以适当轻微锻炼了，产后第4~6周就可以根据身体情况加大运动量。剖宫产的妈妈如果伤口和身体状况恢复良好，通常在产后第6~8周可以循序渐进地进行运动了。新妈妈在开始产后运动之前最好先征求医生的意见。

产前有运动习惯者，在产后可继续自己喜欢的运动来进行减肥；产前没有运动习惯者，建议先从静态的柔软操或是走路之类较温和的运动开始。产妇身体比较虚弱，

尤其是剖宫产的产妇，伤口需要一定的时间愈合，因此不提倡剧烈运动。如果新妈妈需要进行瑜伽训练，产后第1个月不宜练习任何瑜伽体式，坐完月子后可以练习较为温和的体式，之后再逐步增加其他体式的练习。

饭后1小时开始运动是比较合适的时机，运动之前最好做5~10分钟的热身运动。每15~20分钟要补充水分。哺乳期妈妈需要在运动前给宝宝喂奶，运动后等至少1个小时再喂奶，因为运动后身体中产生的乳酸会影响乳汁的质量。



产后恢复运动

科学、合理地在产后恢复运动，可减轻因怀孕、生产造成的身体不适及功能失调，并使骨盆腔内器官位置复原。身体的恢复有助于减轻新妈妈的心理负担、调节情绪。

腹式呼吸训练

训练腹式呼吸，有利于腹部横膈膜回缩，有利于锻炼腹部横膈膜肌肉。长期坚持训练，可起到改善腹部松弛的效果。

腹式呼吸运动简单易学，顺产新妈妈在产后1周后即可开始锻炼。新妈妈跪于地毯上，臀部坐于小腿后侧与脚后跟处，放松身体；两手的拇指与其余四指摆出三角状，放于腹部。鼻子慢慢吸气，横膈膜下降，将空气吸入腹部，手能感觉到腹部越抬越高，将空气压入肺部底层；吐气时，慢慢放松腹部肌肉，横膈膜上升，将空气排出肺部。吐气时间是吸气时间的2倍。重复练习4次。

新妈妈躺在床上休息时，也可以进行腹式呼吸训练，以锻炼腹部肌肉。



练习技巧：

刚开始练习时，新妈妈可能总是想吸气要鼓小腹，呼气要收小腹，结果不但做不了，反而因为憋气把自己弄得头晕。因此，训练时不可着急，可先训练呼气时小腹内收、提肚脐，再练习吸气动作。

抬腿运动

新妈妈卧床休息的时间较多，平躺于床上时进行简单的训练，有助于调节身心，促进身体恢复。抬腿运动简单易学，新妈妈躺在床上休息时可随时进行训练。

Step

1

新妈妈平躺于垫子上，双腿并拢伸直，双手轻放在体侧，掌心朝下，头部、颈部、背部、腰部、臀部、腿部都平直地落在垫子上。吸气，屈右膝，臀部和身体其他部分不要离开垫子。



Step

2

左腿伸直抬高，脚尖绷直，垂直于地面向上延展。眼睛看向脚尖方向，调整呼吸，保持 10 秒左右，再轻轻放下左腿。再次抬高左腿，重复 4 次。再换另一边重复 4 次。



产后伸展操

产后，很多新妈妈都会感觉身体虚弱、浑身没劲儿。因此，调节身心、恢复身体元气是新妈妈产后恢复的重点。合适的产后伸展操练习可以帮助新妈妈尽早恢复体力。

Step

1

新妈妈自然站立于地毯上，挺直腰背，手臂自然垂落于体侧。脊椎往上延伸、拉高，肩放松，做深呼吸。



Step

2

吸气，双脚打开至两个肩宽，右脚尖朝向右侧，左脚朝前，身体保持挺直；呼气，双手抬起，与肩平行，保持1次呼吸的时间。



Step

3

吸气，身体向右侧弯曲，右手握住右脚踝；左臂上举，指尖朝上。头部转向上方，眼睛注视左手指尖，呼气时左手向上拉伸，保持3~5次呼吸的时间，感受侧腰和腿部的伸拉。吸气时恢复到开始的姿势，换方向练习。重复4次。



练习技巧：

练习此式时，一定要先稳定住脚掌，双腿伸直，再做其他动作。

身体活动的过程中，双手的手臂要固定在同一条直线上，侧弯时，向上延伸的手臂要有向上的拉伸力，上身的重量落在侧腰上。

产后子宫恢复训练

新妈妈的子宫在胎盘娩出后，就开始了自我恢复的过程。产后第2周是子宫恢复的关键期，此时新妈妈可以适量做一些子宫恢复训练，帮助子宫更好地恢复。新妈妈可以摸摸小腹部，如果小腹摸起来硬硬的、圆圆的，就表明子宫恢复不佳，要加强锻炼，以促进子宫恢复。

Step

1

新妈妈取跪姿，四肢落于垫子上，双膝微微分开，头部摆正，颈部与肩背平行；臀部收紧，大腿绷直，与地面保持垂直；双臂伸直撑在肩膀正下方，与地面垂直，手指指向身体前方。



Step

2

吸气，慢慢地将骨盆翘高，腰部向下压，使背部脊椎呈像猫一样向下弯曲的弧线；头部慢慢抬起，注视斜上方，眼望前方，不要过分地把头抬高，保持3~5次呼吸的时间。



Step

3

呼气，腹部收紧，慢慢将背部向上拱起，带动脸转向下方，眼睛注视大腿的位置，感受背部的伸展，保持3~5次呼吸的时间。配合呼吸，重复练习5~8次。



练习技巧：

身体内收时，要尽量向内收起肩膀，拱起腰背；身体向外延伸时，腰部、颈部和肩膀也尽量打开，使身体得到伸展。

产后盆底肌收缩训练

骨盆底部的一层肌肉，称为骨盆底肌肉。生产过后，这些肌肉因极度扩张而变得脆弱。新妈妈在产后多锻炼这些肌肉，可使它们恢复强健的状态。盆底肌恢复得好，不仅可帮助新妈妈预防产后尿失禁，还能提升阴道的收缩力。

Step

1

新妈妈全身放松，仰卧于垫子上，双手掌心朝下放于身体两侧，脚尖向前伸直。感觉脚跟、小腿、大腿、臀部、背部、头部的重量均匀地放在垫子上。



Step

2

吸气，右膝弯曲收起，大腿贴近腹部。左腿髋部、大腿不要离地。同时，上身尽量下压，不要抬起。



Step

3

呼气，双手交叉抱住膝盖，尽量将大腿往腹部拉，双脚脚尖绷直。整个身体感受到水平线上的伸展和垂直方向的下沉，保持2~3次呼吸的时间。



Step

4

再次呼气时，头抬起，下巴贴近膝盖，让大腿贴近腹部，左腿不要离地，继续下压伸直。保持2~3次呼吸的时间，吸气还原。调整呼吸后，换左腿重复动作。左右各练习4次。



练习技巧：

抬起的大腿不可外翻，要尽力贴向腹部，感受大腿前侧与腹部的贴合；另一只腿要保持伸直紧贴地面，不要向上翘起；头颈部抬起时，要注意肩部放平，同时也要注意呼吸的配合。

产后骨盆恢复运动

不管是顺产还是剖宫产，产后新妈妈的骨盆都会变大、变形。骨盆的扭曲变形会造成身体的歪斜，压迫肌肉和神经，并影响骨盆内部内脏的位置，造成内脏下垂等，影响新妈妈的健康和美丽。因此，产后及时修复和矫正骨盆十分重要。

产后第3周，此时新妈妈的身体恢复得更好，也是骨盆恢复的关键时期。产后通过训练这套骨盆运动操，不仅可帮助新妈妈的盆骨回正，锻炼盆骨底部肌肉，还有助于加速血液循环，消除下肢水肿。

Step

1

新妈妈坐在垫子上，双腿并拢，指尖朝前；上半身微微往后倾斜，双手手掌移至臀部后方，指尖朝臀部。身体重心落在臀部，双腿保持贴地，不要翘起。



Step

2

吸气，双手手掌用力撑地，臀部、背部往上提起，双手手臂与地板垂直，双脚并拢，脚板尽量贴在垫子上，头部保持一定的紧张感，不要后仰下垂。维持姿势，保持3~5次呼吸的时间。



Step

3

继续呼吸，吸气时收紧腹部、臀部及大腿肌肉，感觉身体自胸腰的中点有股向上提拉的力量，可帮助身体集中力量。颈部向后伸长，下巴上抬，拉伸前颈。



Step

4

吐气，臀部回到地面，背部慢慢放回垫子上，放平头部，自然呼吸。



练习技巧：

抬起的大腿不可外翻，要使大腿前侧与平实腹部成一线；放下腿要保持伸直紧贴地面，不要向上翘起；头颈部抬起时，要注意肩部放平，同时也要注意呼吸的配合。

产后心理瑜伽

产后心理瑜伽是一种达到身体和心灵和谐统一的运动形式。针对产妇产后生理和心理特点，进行一些合适的产后瑜伽运动，有利于新妈妈走出心理困境，避免产后抑郁症的发生。瑜伽练习需要耐性，而效果的展现也需要时间，通过几周的练习后，新妈妈会觉得内心较之以前更为平静，注意力也更加集中。

简易坐

简易坐有利于呼吸过程中空气的畅通，是一种比较舒服的坐姿。此式是练习冥想的最佳体式，让居于脊柱通道内的神经得以舒展，有助于增强神经系统功能，适合初学者或腿脚比较僵硬的新妈妈，用于初级呼吸和冥想练习。

Step

1

腰背挺直，自然坐在垫子上，双腿交叉，手指按压身体后侧的地面使身体向上伸展。



Step

2

吸气时收回双手，双手自然放在膝盖上，掌心贴于膝盖；呼气时尾椎向下伸展，肩部向后打开，颈椎向上伸直，拉伸整个脊椎。



至善坐

至善坐可以通过呼吸动作锻炼腹腔器官，伸展脊柱，舒缓髋部，强化背部中下部肌肉的力量，同时还可以减轻压力及焦虑，平静大脑和心灵。此坐姿多用于呼吸，更适合长时间的冥想练习。

Step

1

双腿伸直平坐在垫子上，吸气，弯曲左膝，左脚掌紧贴右大腿内侧，左脚脚跟顶住会阴部位。



Step

2

弯曲右腿，将右脚脚跟靠近大腿内侧，双脚脚跟轻轻相触。大腿肌肉、臀部依次内旋，以扩大骨盆底。双手做智慧手印，轻放于膝盖上。



Step

3

吸气，向上伸展脊柱，感觉自头顶有一股力量轻轻向上拔伸身体，下颚微微向里收，双手合十在胸前。双手肘在一条直线上，与地面平行。膝盖尽量贴近地面，保持身体下半部分的稳定。



莲花座

运用莲花座调整呼吸可使腹部深层肌肉群产生收缩，进而锻炼腹横肌和骨盆底肌群，可以紧实腹部、美化背部和腰腹线条；双腿盘坐能够放慢下半身血液循环的速度，增加对上半身，尤其是头部和胸部区域的血液供应，有助于集中注意力，使人心平和安定。

Step

1

平坐在垫子上，双腿向前伸直，调整呼吸。吸气，弯曲右膝，右脚放在左大腿下。屈左腿，将左脚脚腕放到右大腿根上方，脚心向上，双膝向两侧地面靠近。



Step

2

将右脚放到左大腿上方，脚心向上。挺直背部，收紧下颌，使鼻尖与肚脐在同一直线上，双手于胸前合十，或轻放在双膝上，大拇指和食指轻点在一起，另外三个手指自然打开，注意力集中于呼吸上。



练习技巧：

如果感觉双腿盘坐有难度，可采取半莲花座的体式，即 step1 所示的动作，只将一条腿搁置在另一条腿大腿的上方。练习半莲花座时，双脚应交替练习，以免造成单侧腿血液循环不畅。

莲花式

练习此式，能有效促进身体的血液循环，增强机体活力；加强髋部和骨盆区域的灵活性；锻炼腹部肌肉，矫正驼背等不良体态；帮助集中注意力，还能通过呼吸清除体内垃圾。莲花座体式随时随地都可以进行，可以有效减轻焦虑和压力等负面情绪。

Step

1

以莲花座的姿势盘腿坐好，保持骨盆底的宽度，尾骨向下，臀部肌肉挤向背部。吸气，向上伸展脊柱，肩部向后打开，肩胛骨内收，放松呼吸。



Step

2

呼气，双手撑于体后，脊柱向后向上伸直。进一步打开双肩，上身微微后仰，感觉新鲜的血液在体内流转。



练习技巧：

如果感觉双腿盘坐有难度，可只将一条腿搁置在另一条腿大腿的上方。练习时，应有意识地挺直背部，感觉脊椎向上挺拔伸直，肩膀放松放平，手掌不要完全承受上半身的重量。

清凉式调息法

清凉式调息法对整个人体和神经系统具有调养、镇定、放松和平静的作用；可以抑制心情忧郁和精神紧张；增强肝、脾和消化功能，还有解渴的作用；清除体内废物，洁净我们的血液，促使生命之气在我们体内流通。

Step

1

采取金刚坐的坐姿，双腿和双脚并拢，双脚脚趾交叠放置，脚背着地。双手放在大腿上，脊椎向上充分伸展。用嘴巴缓缓吸气，再用鼻孔缓缓呼气。



Step

2

张开嘴，把舌头伸出一一点，将舌头卷成一条管子。用嘴慢慢吸气，能够听到和感到清凉的空气通过口腔慢慢进入。



Step

3

将舌尖抵住上颚，上下牙齿轻轻咬住。呼气时，用两个鼻孔缓慢排气，直到排尽空气。每次深长的呼吸为一个回合。可以反复练习，但每日练习不要超过 30 个回合。



简单坐转体式

练习这个体式，可以有效锻炼我们的脊椎，矫正高低肩；刺激腰部和背部的肌群，增强背部弹性，缓解腰背酸痛等症状；活动膝关节，促进腿部血液循环，缓解腿部紧张，对坐骨神经痛有一定的辅助治疗作用；能有效放松身心，安定心神。

Step

1

以简易坐的坐姿预备。

双手放在大腿上，眼睛看向前方，脊椎向上充分伸展。



Step

2

吸气，脊柱向上伸延。

呼气，臀部坐到双腿右侧的垫子上，双臂带动身体左转，右手落在左膝上方，左手落于身后，颈部保持延伸，下颌微微内收，保持深长的呼吸。



Step

3

每一次吸气时，都将脊椎向上拉伸一点；每次呼气时，都以脊椎为轴转动身体，试着把左手手背放在右侧腰处。眼睛看向左后方。保持3~5次呼吸的时间，慢慢还原身体，换边练习。



敬礼式

此体式可以增强身体的平衡感，改善体态；伸展颈部，对双肩、双臂、双腿和双膝的神经有益；身体大幅度地折叠变换姿势，能有效地协调身体，增加体内的氧含量，改善情绪。

Step

1

自然蹲在垫子上，双脚分开略比肩宽，双脚稍稍外；双手于胸前合十，拇指相扣。挺直腰背，目视前方。



Step

2

吸气，脚掌稳稳地踩在地面上，抬头后仰，最大限度地向后伸展颈项，手肘顶住膝盖向两侧推开，肩部放平，感觉颈部的拉伸。



Step

3

呼气，低头，并拢双膝，下巴抵于膝盖上，手臂向前伸直，保持双手合掌，指尖指向前方地板，注意指尖和臀部不要接触垫子。



头部放松式

头部放松式能有效调节呼吸系统功能，振奋精神，给身体带来积极的正面能量。同时还能拉长颈部前侧肌肉，修饰颈部线条；拉长脊椎，保持背部向上延展；扩展双肩，矫正高低肩等不良体态；促进面部血液循环，细致面部、颈部肌肤，增强肩颈部的灵活性。

Step

1

正坐在垫子上，弯曲左膝，将左脚掌贴近右大腿，左脚跟贴近会阴处。右腿弯曲向后，右小腿靠近右大腿和臀部。



Step

2

取至善坐，吸气，抬高双臂，双手交叉抱住后脑勺。眼睛看向腹部，感受身体向上挺拔延伸，保持手肘和手臂所成的直线与地面保持平行。



Step

3

呼气，收回双臂，交叉抱于胸前，左手扶右肩，右手扶左肩。头部后仰，感受颈部前侧的拉伸和新鲜空气在胸腔内的流动。保持5~8次呼吸的时间后，缓慢收回头部，放下双臂，换腿练习。



英雄式

此式能舒缓下背部；改善髋关节、膝关节和腕关节的功能；促进甲状腺和甲状旁腺的功能；缓解更年期不适，帮助稳定情绪，减轻压力和焦虑情绪。

Step

1

双腿分开与髋部同宽，跪立在垫子上，双手叉腰。脚背和十个脚趾贴地，小腿肌肉绷紧，臀部内收，脊柱保持向上延伸，自然呼吸。



Step

2

呼气，上身有控制地往前落下，头触地，手放在膝盖窝下面的小腿肚上，眼睛看向腹部，体会身体血液的不断流转。



Step

3

吸气，臀部后坐，
脚跟紧贴臀部，充分伸
展上半身。



Step

4

呼气，臀部不要离开脚跟，上身折叠向下，直到腹部贴近大腿根部，前额触地。
双手轻轻抓住双脚脚掌，放松背部，放松全身。



练习技巧：

臀部后坐时，双脚放在臀部两侧，脚趾下压地面，脚跟紧贴臀部；背部保持平直，向上延展，颈部与脊椎在同一直线，下颌微收；肩部朝外打开，双肩微微下沉。此体式不适宜膝部或脚腕处有外伤疾患的练习者，心脏病患者和关节炎患者也不宜练习这个体式。

婴儿式

此式能缓解头痛、颈痛及胸痛；舒展骨盆、髋部和下背部；伸展髋部、膝部与脚腕；放松全身，缓解身体疲劳，减轻精神压力。

Step

1

以简易坐的坐姿跪坐在垫子上，双脚大拇指叠放在一起，双手轻轻放在大腿上，肩部打开，微微下压。



Step

2

呼气时，双手移至身体两侧，上身自尾椎开始，一节一节往前方放松落下，直至腹部贴近大腿，胸部落在膝盖上，额头贴近地面，闭上双眼放松面部肌肉，放松身体，均匀地呼吸。



练习技巧：

婴儿式体位，模仿胎儿在母体中的姿势，膝盖蜷缩在腹部下面，背部用腿支撑，让人感觉舒适放松。上身准备往前倾时，先吸气保持脊柱的向上伸直，背部平直；上半身下落时，脊柱一节节地落下，由下至上逐步放松，臀部保持坐在双脚脚跟上不要离开。若臀部无法坐在脚跟上，可以在怀里抱个长枕支撑身体。

山式

山式是将身体尽量向上伸展，有助于帮助新妈妈调节情绪，保持心态平和。而且，这个姿势还可以扩展胸部，舒展肩部，并以一种轻柔的方式按摩腹部器官，有助于消化。

Step

1

站姿，双腿并拢，两脚的内侧贴合在一起，吸气时放松肩膀。



Step

2

呼气时，收紧腹部肌肉，尾骨收紧，下巴微收，双臂伸直，十指交叉，然后翻转手腕，使掌心向上。保持这个姿势 15 ~ 20 秒。



练习技巧：

练习山式时，身体不要歪斜，站立的腿要伸直，双脚紧贴地面，不要左右前后摇晃。此体式是许多体式的热身动作，因此注意力应放在对身体的放松和延展上，脊椎一定要保持向上延伸的状态。

舒缓拉背式

舒缓拉背式能拉伸脊椎，释放脊椎骨的压力，在脊椎内部形成空间，为椎间盘补充活力；打开双肩，强化锻炼肩部肌肉，有效纠正驼背等不良体态；同时还能促进全身的血液循环，舒缓整个神经系统，放松心情，消除抑郁。

Step

1

站姿，双脚打开约两个肩宽的位置；吸气，自体侧抬高双臂，交叉于头顶位置。



Step

2

呼气时身体在双臂有控制的带动下缓慢在体前下弯至地面，双腿膝盖伸直不要弯曲。



练习技巧：

练习此式时，一定要控制好身体的平衡，动作要缓慢，有控制地起落。尽量保持背部的平直，配合呼吸拉伸身体，不要憋气。熟练后，可以尝试双腿往前倾，感受来自腿部的更大的拉伸力度。

桥平衡式

桥平衡式能使凸起的腹部、臀部内收，可以有效调整不良体态，塑造优雅体形；还能强健腹肌和背肌，避免腰背扭伤或受到其他伤害。此体式还能帮助产后新妈妈集中注意力。

Step 1

身体俯卧，屈双肘，将双手放于身体前侧，手掌贴地。双脚并拢，脚背着地，保证双臂和胸部构成一个三角形。



Step 2

双手十指交叉相握，大拇指的一侧正对眉心，自然呼吸。



Step 3

脚尖点地，深吸气，呼气时收腹肌，慢慢带动身体离开地面，头部、腰背和臀部保持在一个平面上，每次呼气要感觉肚脐向脊柱方向提拉，保持姿势停留5~8次呼吸的时间。再次呼气时，放下身体，侧脸躺在垫子上休息。



半闭莲变体式

此式能拉伸脊柱、腿部韧带、跟腱和髋部肌肉；对肝、胰腺和肾脏起按摩的作用；有助于肠胃蠕动，改善吸收系统的功能；对安抚心境有特殊功效；还能增加髋部和骨盆部位的灵活性，帮助形成直立的脊椎。

Step

1

自然坐在垫子上，腰背挺直，目视前方；双手放松，放于腿上。将左腿抬至右大腿上，成半莲花状。



Step

2

弯右膝，双手自然下垂，掌心贴于膝盖上。吸气，肩膀微微下压，尾骨收紧，扩张胸腔，让空气充满肺部，放松整个脊椎。



Step

3

呼气时，抬左臂，将右手移至左膝上，眼随手动，使身体向左后方转动，保持腰背始终同地面垂直，臀部贴地，左臂与地面平行，眼睛看向指尖所在的方向。



Step

4

吸气时收回左臂，身体向前旋转，回到正中位置。调整呼吸，换手臂练习。



练习技巧：

做此式时整条脊椎应上拔伸直，两肩应舒张但不挺胸。然后从上而下顺势放松，上半身处于自然松弛的状态。练习时臀部不要离地，脊柱始终与地面垂直，感觉到腰部的转动拉伸就说明锻炼效果良好。

树式

这个体式能使能量集中于脊椎，增强身体的稳定性，提高平衡能力，让人精神平静、愉悦，有助于集中注意力；同时，还能加强腿部、胸部和背部的肌肉力量与肌肉耐力；此外，还能修饰双臂和背部的线条，对久坐形成的不良体态有很好的纠正作用。

Step

1

挺直腰背站立，双腿并拢，双手放在身体两侧，肩膀微微打开、放平，眼睛看向前方。



Step

2

吸气，曲左膝，抬高左腿，重心转移到右脚，左手帮助左脚跟放置在右腿根部，靠近会阴处的位置，身体伸直，呼气。



Step

3

挺直腰背，稳定身体，吸气，双臂抬起在胸前合十；左腿膝盖朝外打开，脚心抵住右大腿内侧，控制左腿不往下滑；肩膀放平，身体垂直于地面。



Step

4

呼气时，双臂沿着身体中线向上抬起，推举过头，上臂夹于耳后，伸直双臂；肩膀向下向后打开，头部摆正，伸展颈椎。保持姿势5~8次呼吸的时间，每次呼气时都将肚脐内收上提。吸气时收回双臂，恢复到开始的姿势，换边练习。



练习技巧：

呼吸时，用胸部和胸腔进行呼吸，放松肩膀，稍微收腹以支持背部；双手手臂向上延伸，带动身体向上；若抬高的腿无法靠近大腿根部，可以先将脚背放在膝盖上，这样也可以起到打开髋部、保持平衡的作用，练好了再慢慢上升。

髌屈肌伸展式

这个体式可以有效地伸展整个大腿前侧的肌群，避免过度伸展腿后侧肌群所造成的肌肉单向性紧张，并且具有增强平衡、协调和集中注意力的作用。

Step

1

双膝跪立于垫子上，右脚向前跨出一步，小腿垂直于地面，双手扶住右膝；左腿向后伸展，身体保持挺直，髌部打开。



Step

2

呼气，指尖撑住右腿两侧地面，髌稍向前推送，身体向前倾，左脚向上勾起，保持姿势2~3次呼吸的时间。



Step

3

吸气时，身体挺直，双臂伸直，双手握住左脚尖；呼气时，脚尖向前压，双臂伸直，肩部打开，臀部收紧，体会胸腔的扩张，保持 2 次呼吸的时间。



Step

4

再次呼气时，身体再次前倾，双肘弯曲，将左脚跟拉向臀部，保持 3~5 次呼吸的时间。吸气时打开双手，轻轻放下左脚，回到基础跪姿，换腿练习。



练习技巧：

练习此体式时，如果感到大腿后侧痉挛，就说明已经达到身体的极限，此时应该立刻停止动作；较为熟练后，若想要增强练习强度，最好的方法是使左大腿尽量贴向地面并使骨盆稍向前倾。

手肘轮式

手肘轮式能矫正驼背，增强脊椎、肩部的柔韧性，修正和改善体形；美化身体线条，预防脂肪堆积而形成肥胖；强化手脚力量，协调身体的平衡性；强化内脏机能，按摩内脏，增强免疫力。长期练习此体式，有稳定情绪、解除胸闷、消除忧郁的作用，能为身体注入积极的能量。

Step

1

仰卧在垫子上，腰背部放平。吸气，双膝弯曲，脚跟分开约一肩宽，力量落在大腿根部，臀部不要离地。双手抬起后弯，掌心落地，指尖朝向肩部的方向，自然呼吸。



Step

2

吸气，胸腰用力，髋部上抬，手掌和脚掌稳稳地撑住地面，肘部和小臂成一直线，用肘关节支撑地板。腰部尽力上抬，头顶落在双手双脚的中心线上。控制好身体，做深长的呼吸。



Step 3

呼气，髋部继续上推，臀部向内收紧，头部稍稍摆正，慢慢移至双手上臂中间，小腿与地面垂直。



Step 4

吸气，右腿膝关节尽量伸展，朝身体上方延伸，左脚放平，和头肘部一起保持身体的平衡。肩膀打开，胸腰向外扩张。



Step 5

右脚垂直于地面，向天空方向伸展，带动腰部、臀部向上，保持3~5次呼吸的时间。身体还原时，先缓慢收回腿部，身体平衡后，再弯曲膝盖，缓慢放下身体，移开头顶，平躺在垫子上休息。



练习技巧：

注意，产后满3个月的妈妈才能练习此体式，初学者不宜轻易尝试 step5。练习此体式最好有专业的瑜伽教练从旁指导。



自我疗愈， 让阳光驱散迷雾

当感觉已经处于产后不良情绪的旋涡时，新妈妈应该努力让自己放松下来，通过有效的心理暗示、释放不良情绪，帮助自己摆脱不良情绪的负面影响。

科学喂养， 减轻哺乳压力

宝宝的喂养问题是新妈妈关注的头等大事，因为关注，所以容易出现焦虑、紧张、过度担心等问题！作为新妈妈，你需要以平和的心态对待，减轻喂养压力。

宝宝喂养是新妈妈关心的头等大事

宝宝出生后，新妈妈就会面临喂养问题：到底应该给宝宝吃什么？怎样知道宝宝是否吃饱了？宝宝喂养需要注意哪些方面？刚升级为新妈妈的人对这些问题往往束手无策，难免紧张。宝宝一次次的哭闹，也让新妈妈的自信一点点减少。

宝宝喂养是新妈妈关心的头等大事，不仅仅是营养的问题，还与宝宝的生理发育相辅相成。此外，饮食、营养还是关系宝宝的心理和行为发育的重要因素，吃多样化的食物可以刺激宝宝认知和感知觉的发展，0～24月龄的宝宝从被动接受喂养到主动进食的过程，与味觉、嗅觉、触觉、视觉、听觉等感知觉发育密切相关，同时，也与认知能力、运动协调能力和自我意识的形成相关。宝宝的喂养关系到宝宝今后多方面的发展，新妈妈应该多加注意。



勿盲目追求母乳喂养

母乳是宝宝成长最自然、最安全的食物，但有些新妈妈由于精神压力大、劳累过度、睡眠不足等，面临着奶水迟迟不下或奶水不足的问题。看到嗷嗷待哺的宝宝，新妈妈往往更加焦急，甚至产生自责心理。

尽管母乳喂养有诸多好处，但新妈妈也不可过于勉强自己。要知道，因为新妈妈的个体差异，乳腺的发育情况、饮食及睡眠情况等各不相同，母乳分泌的量也各有差异。同时，母乳的分泌也会受宝宝吮吸力度和频率的影响。母乳不足并非是新妈妈一个人的错，即使用配方奶喂养宝宝，也未尝不可。新妈妈不必盲目追求母乳喂养。

不要轻易给自己贴上奶少的标签

在喂养过程中，很多新妈妈一旦发现宝宝吃奶时间很长、奶水很难挤出等问题，便会认为自己奶水少，担心不能够让宝宝吃饱，影响宝宝的生长发育，便给宝宝添加配方奶。其实，你看到的可能只是奶水不足的假象而已，不要輕易地给自己贴上奶水少的标签。

奶水充足的表现

怎样判断宝宝是否吃饱了，自己的奶水够不够呢？新妈妈可以从以下几个方面来判断。

● 通过新妈妈乳房的情况来判断：

✂ 如果哺乳前有乳房胀满的感觉，表面静脉显露，则代表新妈妈奶水充足。

✂ 哺乳时有下乳感，宝宝稍稍吮吸后放开，感觉奶水从乳房后部往乳头方向喷涌。

✂ 哺乳后乳房变柔软，但用手挤，还能挤出乳白色的乳汁。



● 通过宝宝吃奶后的表现来判断：

✂ 如果宝宝吃完后反应灵敏，精神状态十分好，眼神中透着灵气，吃饱后可自动放弃乳头，能安静入睡2~4个小时，就说明新妈妈奶水充足。如果宝宝吃完奶还哭闹不睡，或者睡一下就醒来，那就有可能是没有吃饱。

✂ 如果宝宝吸奶时要费很大力气，但不久就不愿再吸而睡着，入睡不到1~2小时又醒来哭吵，有时猛吸一阵就把奶头吐出来哭闹，吃完后反应不灵敏，就说明新妈妈奶水不足。

● 根据宝宝的体重增长和排泄物来判断：

✂ 一般来说，宝宝体重的增长是随年龄的长大而增加的，年龄越小，体重增加越快。最初3个月，宝宝每周体重增长180~200克，4~6个月时每周增长150~180克，6~9个月时每周增长90~120克，9~12个月时每周增长60~90克。如果宝宝的体重增长较正常标准少，就说明妈妈奶水不足。

✂ 宝宝出生3天后，每天的排尿应该要在6次以上，大便大概3~4次。一般奶水充足的宝宝大便色泽金黄，呈黏糊状或成形，但是如果大便量很少，颜色是黑色、棕色，或是绿色的稀便（甚至有绿色泡沫），就表示妈妈奶水不足了。

破解奶水少的认识误区

因为生理构造的不同，每个新妈妈奶水的分泌量是不同的，有些新妈妈产后奶水可能比较少，比不上其他妈妈，但未必就不能满足自己宝宝的需要。只要宝宝够吃，奶水就不算少。对于新妈妈而言，在判断奶水是否充足这个问题上，一般会存在以下几个误区。



误区一

奶水少导致
宝宝吃奶时
间过长

有些宝宝可能每次吃奶时间都要超过1个小时，其原因在于新生儿刚离开母体，需要时间来适应全新的环境，而在妈妈的怀抱里宝宝能感到安全和温暖。此外，宝宝还能通过不断地吮吸来获得一种满足感。因此，宝宝吃奶时间长，并不代表妈妈奶水不足。

误区二

奶水不足致
使宝宝吃奶
量增加

宝宝在出生后的6~12周时，就到了“猛长期”，宝宝靠吮吸足够的乳汁来满足自己的生长需求。宝宝吃奶量增加也可以帮助妈妈分泌更多的乳汁。这时，你只需配合宝宝增加喂奶的次数即可，不必怀疑自己奶水少。

误区三

宝宝出生第1
周体重下降
了，说明奶
水不足

宝宝在出生后的最初几天，体重有所下降是正常的，新妈妈不必担心。宝宝出生后要排出胎便和小便，还会吐出一些出生过程中吸入的羊水，肺呼吸、皮肤蒸发和出汗也会丢失一些水分，再加上新生儿食量较小，体重自然会下降。

误区四

和其他妈妈
相比，感觉自
己“奶水少”

每个宝宝都是独特的，而每位妈妈也不可能完全一样，分泌的奶水从量到营养成分都是为自己的宝宝特别定制的。事实上，只要宝宝的体重增长正常，生长发育的各项指标没有问题，就不必担心自己的奶水不足。

误区五

漏奶和喷奶反射比以前少了，是因为奶水变少了

胸部有无漏奶现象与奶水是否充足没有直接关系，漏奶可因乳头位置较低而出现，也可因新妈妈看到宝宝或别的妈妈哺乳产生条件反射而出现。常漏奶的妈妈，乳量一旦趋于稳定，也不会再漏奶。能否感觉到喷奶反射或随着时间推移喷奶反射不再强烈，这些都不会影响乳汁的分泌量，新妈妈可以不必担心。

误区六

宝宝将我的乳头都吮破了，他（她）肯定是不够吃

乳头皲裂的最主要原因在于宝宝含乳头时姿势不正确，而非妈妈乳汁分泌不足。新妈妈在喂奶时，可以先将乳头触及宝宝上唇，引起宝宝的觅食反射，当宝宝张嘴时，让宝宝靠近自己，保证宝宝能够将乳头和乳晕都含在嘴里，同时上面露出的乳晕要比下面的多，这样宝宝吮吸时能充分挤压乳晕下的乳窦，使乳汁排出，也不会咬破乳头。

误区七

宝宝吃两口奶就睡觉，过一会儿睡醒后又吃

面对这种情况，新妈妈可能会认为这是由于宝宝睡前没有吃饱造成的。其实很多时候，宝宝并没有睡，只是累了需要休息一下而已，所以需要反复几次才能完全吃饱，并不是因为奶水少。这种情况需要新妈妈轻拉宝宝的小耳朵，或给他换尿布，让他醒过来继续吃奶就行了。

误区八

宝宝容易饿是因为奶水稀、无营养

母乳分为前奶和后奶，前奶比较稀、颜色发灰，是因为里面含有足够的矿物质和水，起到为宝宝解渴的作用。哺乳临结束前的奶是后奶，里面脂肪及其他营养物质较多，呈浓白色，能为宝宝提供充足的能量。所以，新妈妈在给宝宝喂奶时，要吃空一侧再吃另一侧，而且每侧至少要喂 15 分钟以上，这样才能保证宝宝吃上后奶。

哺乳妈妈心情好，奶水多多

乳汁分泌不但受到新妈妈身体健康条件的限制，而且还与新妈妈的情绪密切相关。情绪会促进或抑制催乳素的释放，而催乳素是调控乳汁分泌的重要物质。如果新妈妈压力过大、心情急躁、过度焦虑和抑郁，会使机体处于应激状态，就可能抑制催乳素的分泌，影响排乳反射，从而直接影响乳汁的产生和排出，造成乳汁减少。

此外，长期心情抑郁还会导致肝郁气滞，产生淤血，不仅会导致乳汁缺乏，还会导致乳汁变色，影响乳汁质量，可能不利于宝宝的健康。

因此，新妈妈在哺乳期间，应尽量保持好心情，平时可多抱抱和抚摸自己的宝宝，促进母子情感交融。同时，也可通过适量的运动、合理的饮食、充足的休息来保证心情的舒畅，以促进乳汁分泌。



催乳要循序渐进

为了尽快催乳，许多新妈妈在产后第1天就开始喝催乳汤，其实刚出生的宝宝，胃容量较小，吃的母乳并不是很多，如果乳汁分泌过多，则易造成乳汁淤滞，使新妈妈的乳房出现胀痛。而且，新妈妈刚生完孩子，身体比较虚弱，情况严重的还会在母乳喂养时全身出汗、心跳加速，如果马上催乳，会导致新妈妈身体更加虚弱。

新妈妈的乳房从怀孕开始就为产后的哺乳做准备，但奶水在新妈妈的乳房里从开始分泌再到供应充足，是一个循序渐进的过程。产后催乳应根据新妈妈生理变化的特点，循序渐进，不可操之过急，这样对于新妈妈和宝宝都有益。尤其是刚刚生产后，新妈妈的肠胃功能尚未完全恢复，乳腺才开始分泌乳汁，乳腺管还不够通畅，乳汁下来过快过多反而会适得其反。此外，还要注意的，喝催乳汤也得视新妈妈的身体情况而定，若是身体健壮、营养好、初乳分泌量较多，则可适当推迟喝汤时间，喝的量也可相对减少一些。而顺产新妈妈第1天不要急于喝汤，人工助产新妈妈可适当提前吃催乳的食物。在饮食上，可以遵循“产前宜清，产后宜温”的传统，少吃油腻催乳食物，多吃一些易于消化的带汤的炖菜；同时，也要注意避免进食影响乳汁分泌的食物，如麦芽等。

选择合适的催乳食物

新妈妈产后乳汁不多，可以利用食物来进行催乳。而在众多的食物当中，下面这些常见的食物催乳效果最佳，不妨将其加入新妈妈的饮食中。下面我们一起来了解这些食物的食补作用及相关食用禁忌。

常见催乳食材



通草 通草是一种常用中药，具有清热利湿、通气下乳的功效。产后气血不足、乳汁少、乳汁分泌不足的新妈妈，可以将通草与猪蹄同煮成汤或粥，有补虚下乳的功效。但需要注意的是，通草不能食用过多，以免引起恶心、呕吐、胃痛等不适。



丝瓜络 丝瓜络是一种中药材，可通经行络、凉血解毒。当新妈妈乳房有包块、出现乳腺炎症、乳汁分泌不畅时，将丝瓜络放在高汤内炖煮，饮用其汤水，可以起到通调乳房气血、催乳的功效。但脾胃虚寒者不宜食用。



黑芝麻 黑芝麻含有多种人体所必需的氨基酸、大量的脂肪及蛋白质等营养物质，具有补肝肾、益精血、润肠燥等功效，可催乳、补气血。新妈妈如果奶水不足，食用黑芝麻大有裨益。但黑芝麻不能多吃，每天食用小半勺即可，否则容易导致脱发。



小米 小米富含碳水化合物、B族维生素、胡萝卜素等,有“代参汤”的美誉,是理想的催乳食品。新妈妈身体虚弱、乳汁不足时,可以用小米粥来调养。小米不能过度清洗,也不能长时间浸泡。



牛奶 牛奶被称为“白色血液”,新妈妈多食可以催乳,并保持母乳中钙含量的相对稳定。睡前喝上一杯温热的牛奶,补钙、催乳效果更好。要注意喝牛奶时不能空腹,也不能与菠菜同食。



猪蹄 猪蹄含有丰富的胶原蛋白和脂肪,不仅可加速新陈代谢、延缓机体衰老,还具有较好的补虚、催乳作用。猪蹄花生汤是催乳佳品,新妈妈可多食用。但临睡前不宜食用猪蹄,以免增加血液黏稠度。



鲫鱼 鲫鱼中的蛋白质、钙、磷、铁等营养物质丰富,具有和中补虚、温脾养胃的功效,对产后脾胃虚弱、乳汁分泌少有很好的滋补食疗作用。但鲫鱼属于腥类食物,感冒发热期间不宜过多食用,以免影响消化。



鲤鱼 鲤鱼含有多种维生素和矿物质,催奶、下奶功效明显,乳汁分泌少的新妈妈不妨多食用。但同时也要注意鲤鱼是发物,坐月子期间,新妈妈食用要尽量避免红烧、煎炸等烹饪方式,以免对身体不利。



虾 虾有菜中“甘草”的美称,具有很好的催乳作用,且富含钙、磷、镁等营养物质,对产后乳汁不通、乳汁缺少的新妈妈有很好的补益作用。烹制虾时,要注意时间不宜过长,否则容易导致虾肉变干变硬,影响口感。



花生 花生具有扶正补虚、健脾养胃的功效，还有很好的补血效果，能改善新妈妈贫血、乳汁不足的问题。食用时和猪蹄一起熬汤，催乳效果更佳。但花生脂肪含量高，不易消化，新妈妈不宜过多食用。



茭白 茭白含有碳水化合物、蛋白质、维生素C及多种矿物质等，有解热毒、防烦渴和催乳的功效。烹饪时和猪蹄、通草（或山海螺）同煮食用，催乳作用更明显。茭白性凉，新妈妈不宜多食。



豌豆 豌豆具有利二便、生津液、通乳的功效，而鲜豌豆中还含有大量的维生素C，可提高新妈妈的身体抵抗力。乳汁分泌不畅的新妈妈适量食用豌豆，可起到催奶的作用，但不宜经常且大量食用。



莴笋 莴笋含钾量十分丰富，有利于体内的水电解质平衡，从而促进乳汁的分泌。新妈妈奶水少时，可用莴笋烧猪蹄食用，比单用猪蹄催乳效果更佳，但注意烹调时不宜放盐过多，否则会使营养成分外渗，也影响口感。



黄花菜 黄花菜对产后乳汁较少、失眠有食疗作用，被誉为“催乳圣品”。新妈妈产后乳汁分泌不畅时，可以将其与猪瘦肉炖汤食用。鲜黄花菜最好先用开水焯烫，并用清水多次浸泡后再食用，以免误食引起中毒。



木瓜 木瓜里面的木瓜素，能在较短的时间内把蛋白质分解成人体易吸收的养分，从而直接刺激母体乳腺的分泌。用木瓜炖牛奶，催乳效果更明显，但要注意木瓜中的番木瓜碱对人体微有毒性，一次食用不宜过多。



扫描二维码
轻松同步做美味

上汤枸杞子娃娃菜



营养功效 娃娃菜含有胡萝卜素、B族维生素、维生素C、钙、磷、铁等营养成分，用鸡汤煮制，不仅能调补身体，还能促进泌乳，产后乳汁较少的新妈妈可以常食。

原料

娃娃菜 270 克，鸡汤 260 毫升，枸杞子少许

调料

盐、鸡粉各 2 克，胡椒粉、水淀粉各适量

做法

- 1 锅中注入适量清水烧热，倒入鸡汤，加入少许盐、鸡粉，用大火略煮片刻，直至汤汁沸腾。
- 2 倒入洗净的娃娃菜，搅拌均匀，煮至娃娃菜变软。
- 3 捞出娃娃菜，沥干水分，摆放在盘中，备用。
- 4 锅中留少许汤汁烧热，倒入洗净的枸杞子，拌匀。
- 5 加入胡椒粉，拌匀；加入适量水淀粉勾芡，调成味汁。
- 6 关火后盛出调好的味汁，浇在娃娃菜上即可。



扫一扫二维码
轻松同步做美味

香菇炒茭白

营养功效 茭白富含蛋白质、B族维生素、维生素C以及多种矿物质等，有解热毒、防烦渴、利二便和催乳的功效，搭配香菇同炒，适合新妈妈催乳食用。

原料

茭白 200 克，鲜香菇 20 克，葱、胡萝卜片各少许

调料

盐、鸡粉、芝麻油、水淀粉、食用油各适量

做法

- 1 将已去皮洗净的茭白切片，洗好的鲜香菇切成片，洗好的葱切成段。
- 2 热锅注油，倒入茭白、香菇和胡萝卜片，翻炒约 1 分钟。
- 3 加入少许盐、鸡粉，炒至熟透。
- 4 加入少许水淀粉，炒匀；淋入芝麻油，拌匀；撒入葱段，拌炒匀。
- 5 将炒好的香菇茭白盛入盘内即成。



扫描二维码
轻松同步做美味

鲜奶猪蹄汤



营养功效 鲜奶猪蹄汤是常见的催乳的食疗方，其含有丰富的脂肪和优质蛋白质等营养成分，有利于新妈妈乳汁的分泌。

▶ 原料

猪蹄 200 克，红枣 10 克，
牛奶 80 毫升，高汤适量

▶ 调料

料酒 5 毫升

▶ 做法

- 1 锅中注水烧开，放入洗净切好的猪蹄，煮约 5 分钟，氽去血水。
- 2 加少许料酒，去腥提味。
- 3 捞出氽好的猪蹄，过冷水，备用。
- 4 砂锅中注入高汤烧开，放入氽煮好的猪蹄和红枣，拌匀。
- 5 盖上锅盖，用大火煮约 15 分钟，转小火煮约 1 小时，至食材软烂。
- 6 打开锅盖，倒入牛奶，拌匀，稍煮片刻，至汤水沸腾。
- 7 关火后盛出煮好的汤料，装入碗中即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

木瓜鲤鱼汤

营养功效 鲤鱼汤是非常好的催乳汤品，搭配木瓜一起炖煮，尤其适合产后乳汁少、乳汁不通、脾胃虚弱的新妈妈食用。

▶ 原料

鲤鱼 800 克，木瓜 200 克，红枣 8 克，香菜少许

▶ 调料

盐、鸡粉各 1 克，食用油适量

▶ 做法

- 1 洗净的木瓜削皮，去籽，切条，改切成块；洗好的香菜切大段。
- 2 热锅注油，放入处理干净的鲤鱼，稍煎 2 分钟至表皮微黄。
- 3 关火后将煎好的鲤鱼盛出，装盘备用。
- 4 砂锅注水，放入煎好的鲤鱼。
- 5 倒入切好的木瓜、红枣，拌匀。
- 6 加盖，用大火煮 30 分钟至汤汁变白。
- 7 揭盖，加入香菜、盐、鸡粉，稍稍搅拌。
- 8 关火后盛出煮好的鲤鱼汤，装碗即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

黑木耳山药煲鸡汤



▶ 原料

去皮山药 100 克，水发木耳 90 克，鸡肉块 250 克，
红枣 30 克，姜片少许

▶ 调料

盐、鸡粉各 2 克

▶ 做法

- 1 洗净的山药切滚刀块。
- 2 锅中注水烧开，倒入洗净的鸡肉块，氽去血水，捞出。
- 3 锅中注入适量清水，倒入氽好的鸡肉块，放入山药块、木耳、红枣和姜片。
- 4 加盖，烧开后煮约 100 分钟至食材有效成分析出。
- 5 揭盖，加入盐、鸡粉，搅拌调味。
- 6 加盖稍煮片刻，盛出煮好的鸡汤即可。

营养功效 黑木耳和山药一起炖鸡，具有较好的健脾、补气、养血、补虚功效，对产后身体虚弱引起的乳汁缺乏有益。



扫描二维码
轻松同步做美味

猪蹄通草粥

营养功效 猪蹄是催乳的良好食材，搭配同样具有催乳功效的通草炖成粥，对哺乳妈妈能起到催乳和美容的双重作用。

▶ 原料

猪蹄 350 克，水发大米 180 克，
通草 2 克，姜片少许

▶ 做法

- 1 砂锅中注入适量清水烧开，倒入洗净的猪蹄块。
- 2 加入适量白醋，大火煮沸后氽去血水，捞出备用。
- 3 砂锅中注入适量清水，用大火烧开后，倒入猪蹄、姜片、洗净

▶ 调料

盐、鸡粉各 2 克，白醋 4 毫升

- 的通草、泡发好的大米，拌匀。
- 4 盖上盖，烧开后用小火炖煮 30 分钟至大米熟烂。
- 5 揭盖，加入适量盐、鸡粉，拌匀调味。
- 6 关火后把粥盛出，装入碗中即可。



扫扫二维码
轻松同步做美味

鸡肉豆腐胡萝卜小米粥



▶ 原料

小米、鸡肉各 50 克，豆腐、
胡萝卜各 30 克

▶ 调料

盐适量

▶ 做法

- 1 处理好的鸡肉切成丁，豆腐切块。
- 2 胡萝卜切圆片，放入电蒸锅中，蒸 13 分钟至熟透，取出，放入大碗中。
- 3 用勺子将胡萝卜压碎，备用。
- 4 备好绞肉机，将鸡肉、豆腐倒入搅拌机，将食材打碎，倒入碗中；加入盐，搅拌匀，待用。
- 5 将小米洗净后用清水浸泡 30 分钟。
- 6 将鸡肉泥捏制成丸子，放入装有开水的碗中，余烫至半熟，捞出，待用。
- 7 奶锅中注入水烧热，倒入小米，煮沸；盖上锅盖，用小火煮 20 分钟。
- 8 揭盖，倒入胡萝卜碎、鸡肉丸子，拌匀，续煮 2 分钟至熟，关火后盛出即可。

营养功效 豆腐有补中益气、清热润燥、生津止渴等功效，搭配小米、胡萝卜和鸡肉炖成粥，营养更易吸收，适合新妈妈催乳时食用。



扫描二维码
轻松同步做美味

花生黄豆红枣羹

营养功效 花生搭配黄豆和红枣同食，不仅有益智健脑、养生保健、美容健体等功效，还能有效促进新妈妈泌乳。

▶ 原料

水发黄豆 250 克，水发花生 100 克，去核红枣 20 克

▶ 调料

冰糖 20 克

▶ 做法

- 1 砂锅注水烧热，倒入泡好的黄豆、泡好的花生和红枣。
- 2 加盖，用大火煮开后转小火续

- 煮 40 分钟至食材熟软。
- 3 揭盖，倒入冰糖，搅拌至溶化。
- 4 关火后盛出甜品汤，装碗即可。



扫扫二维码
轻松同步做美味

黑芝麻小吐司

▶ 原料

高筋面粉 250 克，干酵母
2 克，黄油、鸡蛋各 30 克，
牛奶 15 毫升，黑芝麻 50 克，
鸡蛋液适量

▶ 调料

盐 3 克，细砂糖 100 克

▶ 做法

- 1 将高筋面粉、干酵母、黄油、鸡蛋、盐、细砂糖、牛奶、水倒入面包机中，按下启动键，开始和面。
- 2 将和好的面团用擀面杖擀成椭圆形面饼。
- 3 翻转面饼，卷成长条形，放入铺好芝麻的盘中，使其一面裹上黑芝麻。
- 4 把裹上黑芝麻的面团放进模具中，再放入烤箱中发酵 1~2 小时，让面团体积膨胀 2 倍。
- 5 在发酵好的面团表面刷上鸡蛋液，并用小刀在表面划出细痕以排气。
- 6 将面团放进预热好的烤箱烤 10~12 分钟，取出切片即可。

营养功效 黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，本品可作为哺乳妈妈的小零食，为新妈妈哺乳提供充足的体力和营养。



扫描二维码
轻松同步做美味

木瓜牛奶饮

营养功效 本品含有丰富的优质蛋白质、钙等营养元素，具有通乳、补钙、通便等功效，常食还能美白肌肤，是哺乳期妈妈的优质饮品。

▶ 原料

木瓜肉140克，甜牛奶170毫升

▶ 调料

白糖适量

▶ 做法

- 1 木瓜肉切成小块。
- 2 取榨汁机，选择搅拌刀座组合，倒入木瓜块，加入牛奶。
- 3 注入适量纯净水，撒上少许白糖，盖好盖子。
- 4 选择“榨汁”功能，榨取果汁。
- 5 断电后倒出果汁，装入杯中即成。

正确按摩有助于催乳

新妈妈乳汁分泌不足，心情难免烦躁、焦急。其实，借助一些物理疗法也可以安全有效地促进乳汁的分泌，催乳按摩就是目前比较流行的一种催乳方式。

安全有效的催乳按摩法

催乳按摩，可促进新妈妈乳房部位的毛细血管扩张，改善局部血液循环，从而起到促进乳汁分泌和排出的作用。

木梳按摩法

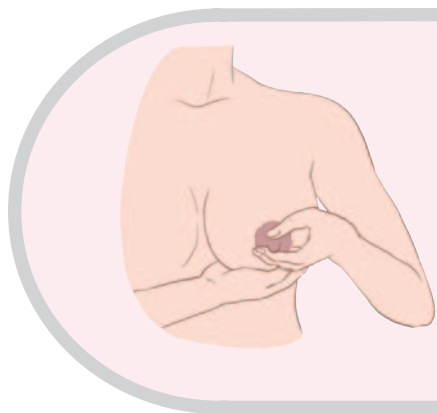
- ①用热水熏洗乳房。
- ②将木梳烤热。
- ③一手托起乳房，一手持木梳梳背沿着乳房边缘向乳晕梳理，反复数次。



宝宝嘴巴按摩法

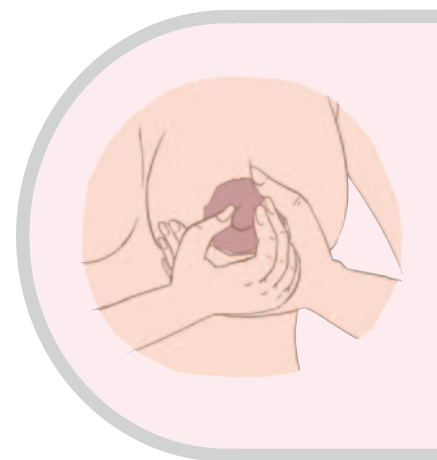
- ①用手臂托住宝宝，让宝宝的脖子靠在肘弯处，前臂托住宝宝的背部。
- ②另一只手托住乳房，把乳头放在宝宝上唇或鼻子处，当宝宝的嘴张大时，将乳头放入宝宝口中，让宝宝含住乳晕，此时宝宝的嘴像鱼嘴一样，下唇外翻，妈妈可以看到上方的乳晕比下方多。
- ③让宝宝吸空乳房。





乳房底部按摩法

- ①把乳房往中间推, 尽量让两个乳头靠近。
- ②用一只手从底下横着托住一侧乳房, 另一只手的食指和拇指稍用力提拉乳头, 让胸部挺起来。
- ③用两只手把乳房包住, 然后像是在揉面团似的揉动乳房。



按摩乳头催乳法

- ①用一只手从下面托住乳房, 用另一只手轻轻地挤压乳晕部分, 让其变得柔软。
- ②用拇指、食指和中指三根手指夹起乳头, 轻轻往外拉。
- ③继续用三根手指向前夹起乳头, 一边轻轻挤压并尽量让手指收紧, 一边旋转乳头。

催乳按摩注意事项

很多人都知道产后催乳按摩的重要意义, 也知道在产后要及时对乳房进行催乳按摩, 却不知道如何更科学、更有效地进行按摩。为此, 专家提醒:

按摩前讲究小技巧。为了防止在按摩时损伤皮肤, 不妨用橄榄油或润肤露对手和乳房进行润滑, 然后再开始按摩。同时, 也可以用热水袋、热毛巾等敷在双侧乳房 15 分钟, 这样可以减少做按摩时引起的疼痛。

不要过度用力挤压乳房。乳房中有很多细小的乳腺, 过于强烈的挤压会严重损伤乳管, 不仅容易导致乳汁减少, 而且还可能加大乳腺炎发生的概率。按摩时要注意手法, 以轻柔为主, 力度均匀, 轻重适度。

避免用过热的水进行热敷。奶水比较少的话, 适当用热毛巾进行热敷有助于改善乳房的血液循环, 但是如果用过热的水进行热敷, 不仅达不到催乳的效果, 而且还会引起烫伤, 严重者还会引起乳头感染。

巧用食物， 吃出好心情

食物不仅可以为我们提供营养，还可以给你带来愉快的心情，食物中的某些营养成分，可以使人镇定安神、平缓心情，进而摆脱不安、沮丧的情绪。下面我们将教您如何运用饮食的力量调节情绪。

改善不良情绪的饮食疗法

新妈妈由于受多方面的影响，容易情绪低落和抑郁，这不仅对自己的健康不利，还会影响宝宝的发育。食物是缓解不良情绪的良药，要想吃得健康、吃得科学，以下几点饮食原则需要多加注意。

少吃
甜食、戒酒

一般来说，吃甜食、饮酒会增加机体对锌的消耗，从而导致体内缺锌。缺锌容易引起抑郁，使人情绪不稳。为此，新妈妈不妨多吃一些富含锌的食物，比如鱼、南瓜、茄子、白菜、豆制品、坚果等，少吃糖果、蛋糕等甜食，不饮酒。

多吃
高纤维食物

香蕉、大豆、茄子、燕麦、糙米、全麦面包等食物含有较多纤维，高纤维食物可以增加血液中镁的含量，具有调整情绪、镇静神经、减轻压力的功能。新妈妈情绪低落时，不妨多食用一些高纤维食物，有助于改善情绪。

避免喝含
咖啡因的
饮料

咖啡、茶、可乐等饮料中含有咖啡因，咖啡因是一种成瘾性药物，会引起类似焦虑的症状，如心悸、震颤、睡眠紊乱等，同时，也会增加个体焦虑、不安的情绪。因此，新妈妈应该避免喝含有咖啡因的饮料。

忌吃辛辣
温燥食物

辛辣温燥食物对味觉神经刺激太强，会影响肠胃道内分泌调节系统，还可助内热，引起新妈妈虚火上升。上火不仅影响身体，还会影响情绪，容易出现易怒、精神不集中等症状。因此，新妈妈饮食宜清淡，不宜吃辛辣温燥食物，比如大蒜、辣椒、胡椒、茴香、韭菜等。

影响情绪的关键营养素

食物中的一些营养素不仅能够产生一定量的神经递质，还能够改变它们在血液中的浓度，而所谓的神经递质，是一些可以携带一定身体信息的化学“信使”，它们来往于神经细胞之间，能够传递一些诸如焦虑、抑郁、警觉、轻松等各种各样的情绪信息，从而影响人们的情绪。一般来说，钙、镁、B族维生素及碳水化合物等都会影响神经递质的生成，它们是影响情绪的关键营养素。



钙

钙不仅和骨骼、肌肉的功能有关，还和神经系统的功能有关。钙有助于缓解痉挛、强化神经系统的传导反应，可帮助调节心跳、肌肉收缩。缺钙会使神经系统处于过度兴奋的状态，很难达到宁静、耐心、坚韧的状态，容易出现急躁情绪。为安定情绪，建议新妈妈每天摄取1 200~1 500毫克的钙质，可通过多食富含钙质的食物，比如牛奶及其制品、虾米、黑芝麻、绿叶蔬菜等来补充。



镁

镁具有调节神经细胞和肌肉收缩的功能，是能安定情绪、消除焦虑的营养素，摄入丰富的镁能够让人抵抗精神压力带来的血压升高，减少压力激素的过度分泌，有“抗压力营养素”之称。全谷类、绿色蔬菜、豆类、坚果类以及海鲜等都是镁的丰富来源，在新妈妈的饮食中可以适当添加。但镁的摄入量不宜过多，如果每天摄入的镁大大超过生理需求量，容易造成镁过剩，需要通过肾脏排出的金属离子增加，引起镁中毒。研究证实，每日摄取 250 毫克的镁就足够了，同时，也要注意多喝水，有助于镁的排泄。

B 族维生素与情绪也密切相关。当维生素 B₁ 缺乏时，人体会出现情绪沮丧、反应迟钝、感觉异常等神经系统症状。维生素 B₆ 是氨基酸代谢的必要辅助元素，人体的很多神经递质都是由氨基酸转变来的，比如 5 - 羟色胺、多巴胺，这些都是控制情绪的主要物质，能够直接影响人的心理功能和生理功能。维生素 B₁₂ 则与神经鞘的合成有关，一旦缺乏，人会出现思维能力下降、空间感存在障碍等状况。牛奶、鸡肝、蛋黄、大豆等都是常见的富含 B 族维生素的食物，新妈妈不妨多多食用。

B 族
维生素



碳水化合物是身体组织能量的关键来源，也是消除紧张、疲劳的好帮手，它能刺激胰岛素分泌，进而协助更多的色氨酸进入脑中，合成血清素，达到帮助放松和减轻紧张、焦虑情绪的效果。碳水化合物供应不足会易使人发生喜怒无常、记忆力下降、烦躁、抑郁、失眠等情况。富含碳水化合物的食物中，以单糖的吸收效果最好，却很容易造成肥胖、使血糖急剧升高，为此，专家建议新妈妈可以改为选择多糖类的食物，如糙米、玉米、小米等食物，既能调节情绪，又能避免肥胖、血压升高等。

碳水
化合物



调节情绪的食物大收罗

新妈妈在产后因为压力问题容易产生焦虑、烦躁、委屈、抑郁等负面的情绪，此时，应该如何调节呢？很多美味在给我们提供味觉上的享受时，也能帮我们调节情绪。下面介绍几种可以改善情绪的食物，新妈妈心情低落时，不妨适量选用。

调节情绪的明星食材



燕麦 燕麦富含 B 族维生素，而 B 族维生素有助于平衡中枢神经系统，起到缓和焦虑情绪的作用。新妈妈每天早上喝上一碗燕麦粥，有助于摆脱焦虑。



小米 小米含有丰富的色氨酸，色氨酸进入大脑后，在酶的作用下，能够合成 5-羟色胺，而 5-羟色胺就是大脑内的“快乐素”，它可以调节情绪、补充精力、加强记忆力等。



糙米 糙米富含 B 族维生素和碳水化合物，B 族维生素能令大脑内的“血清素”保持平衡，有助于神经系统的稳定；碳水化合物转化为血糖后，可促进血清素的释放，使人感到快乐。



菠菜 菠菜富含叶酸，缺乏叶酸会直接导致血清素的减少，继而引发抑郁情绪的产生。此外，菠菜还富含另一种降压营养物质——维生素 C，能使人身心放松。



西红柿 西红柿含有多种“快乐营养素”，比如叶酸、镁、铁、维生素 B₆ 等，这些都是大脑调节情绪时必需的元素。不过，番茄红素是脂溶性营养素，和油脂一起烹饪才能被人体吸收。



南瓜子 南瓜子富含维生素 B₁ 和维生素 E，这些营养素对包括血清素在内的神经传递素起着重要的调节作用，从而帮助改善情绪。此外，新妈妈食用南瓜子能起到缓解紧张感、放松精神、改善睡眠的作用。



葡萄柚 葡萄柚富含维生素C，在增强身体抵抗力的同时，还能抗压。在制造多巴胺、肾上腺素时，维生素C是重要成分之一，而多巴胺会影响大脑的运作，传达开心的情绪，新妈妈不妨多食用葡萄柚。



香蕉 香蕉含有较多的镁。身体缺乏镁会使人的情绪趋于紧张，从而增加紧张激素的分泌。同时，香蕉也是色氨酸和维生素B₆的来源，这些都可以帮助大脑制造血清素，减少忧虑情绪。



红枣 红枣中含有的环磷酸腺苷是人体能量代谢的必需物质，能增加心肌收缩力，改善心肌营养。新妈妈适量食用红枣能够缓解疲劳，有滋养调理之效。但新妈妈一次食用红枣最好不要超过20颗。



鸡蛋 鸡蛋富含胆碱，胆碱是维生素B复合体的一种，有助于提高记忆力，使注意力更加集中。鸡蛋内还含有人体正常活动所必需的蛋白质，能令人轻松度过每一天。因此，新妈妈可以适量食用鸡蛋。



牛奶 牛奶富含色氨酸，色氨酸可转化为5-羟色胺，改善愤怒情绪。另外，牛奶中的钙和镁也有助于降低血压、舒缓压力。新妈妈可以在睡前喝一杯热牛奶，以达到安神和改善睡眠的目的。



深海鱼 深海鱼富含长链多不饱和脂肪酸，如DHA（二十二碳六烯酸）和EPA（二十碳五烯酸），其可以调节神经传导，增加血清素的分泌量，起到平衡情绪、预防抑郁症的作用。因此，新妈妈可适量食用深海鱼。



扫描二维码
轻松同步做美味

清炒菠菜



营养功效 血清素是改善抑郁症的主要物质，而体内的血清素主要依靠叶酸。菠菜富含叶酸，常食本品能有效改善新妈妈的产后不良情绪。

▶ 原料

菠菜 300 克

▶ 调料

盐、白糖、味精各 3 克，食用油适量

▶ 做法

- 1 将洗净的菠菜切去根部。
- 2 锅中加入适量食用油。
- 3 倒入洗净的菠菜，翻炒至熟软。
- 4 加入盐、白糖，再加入适量味精，炒匀调味。
- 5 用筷子夹入盘内即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

拔丝香蕉



营养功效 香蕉含有一种叫做生物碱的物质，可以让人的精神兴奋。香蕉还是富含维生素B₆的食物，对于血清素的制造有着极大的辅助作用，有利于抑郁症的缓解。

▶ 原料

香蕉 200 克，面粉 140 克，
鸡蛋 1 个，白芝麻适量

▶ 调料

白糖、食用油、生粉、吉
士粉各适量

▶ 做法

- 1 面粉中加入生粉、吉士粉、鸡蛋、水，搅成面粉糊，倒入少许食用油拌匀。
- 2 香蕉去皮，果肉切小段，裹上面粉糊，备用。
- 3 热锅注油，烧至五六成热，放入香蕉。
- 4 小火炸约 2 分钟至香蕉呈金黄色时捞出。
- 5 锅留底油，加少许清水，倒入适量白糖，用慢火烧，锅铲顺时针不停地搅拌。
- 6 待糖汁表面的大气泡变小，且微微有点浅红色时，倒入炸好的香蕉。
- 7 快速拌炒匀，盛出，再撒上白芝麻即成。



扫一扫二维码
轻松同步做美味

蜜汁鸡翅

营养功效 蜂蜜营养丰富，美容养颜，和鸡翅一起做菜，肉质鲜嫩爽口，甜味适中，酱汁浓郁入骨，鲜香扑鼻，能让人食欲大增，心情也变得好起来！

► 原料

鸡中翅 500 克，姜片、葱条各少许

► 做法

- 1 洗净的鸡翅加姜片、葱条、料酒、生抽、盐、白糖，拌匀，腌渍 10 分钟。
- 2 热锅注油，烧至六成热，倒入腌好的鸡翅，中火炸约 5 分钟至熟透，捞出。

► 调料

盐 3 克，白糖 2 克，蜂蜜 30 克，料酒、生抽、老抽、食用油各适量

- 3 锅底留油，注入少许清水，倒入蜂蜜，加盐拌匀，烧开。
- 4 倒入鸡翅，加老抽拌匀，煮约 1 分钟至入味。
- 5 用小火收汁约 2 分钟，将鸡翅夹入盘内。
- 6 淋入甜汁即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

菠萝炒虾仁



营养功效 菠萝口味鲜甜，搭配富含优质蛋白的虾仁同炒，鲜香开胃，带点微甜，很适合产后心情不好的新妈妈食用。

▶ 原料

虾仁100克，菠萝肉150克，青椒、红椒各15克，姜片、蒜末、葱段各少许

▶ 调料

盐5克，水淀粉10毫升，味精、鸡粉各3克，料酒、食用油各适量

▶ 做法

- 1 将洗净的菠萝肉切成块；洗净的青椒、红椒切块；虾仁洗净，备用。
- 2 虾仁加少许盐、味精、水淀粉拌匀，加少许食用油，腌渍5分钟。
- 3 锅中加约1000毫升清水烧开，放入菠萝块，煮沸后捞出。
- 4 倒入虾仁，搅散，变色即可捞出，备用。
- 5 用油起锅，倒入姜片、蒜末、葱白，加入切好的青椒、红椒，炒香。
- 6 倒入余水后的虾仁，淋入适量料酒，倒入菠萝块，炒匀。
- 7 加盐、鸡粉，炒匀，加水淀粉勾芡。
- 8 加少许熟油，翻炒至入味，盛出装盘即可。



扫扫二维码
轻松同步做美味

生滚猪肝粥

营养功效 动物肝脏都具有一定的改善情绪的作用，猪肝营养丰富，将其制成粥，不仅容易消化，还能为新妈妈补充足够的体力，让新妈妈远离抑郁。

▶ 原料

猪肝、大米各 100 克，姜丝、葱花各少许

▶ 做法

- 1 洗净的猪肝切片，装碗，加盐、味精、料酒拌匀。
- 2 撒上生粉拌匀，腌渍 10 分钟。
- 3 砂煲中注入适量清水烧开，倒入洗净的大米，加食用油拌匀。
- 4 盖上盖，煮约 30 分钟至大米

▶ 调料

盐、味精、鸡粉、料酒、生粉、胡椒粉、芝麻油、食用油各适量

- 成粥。
- 5 揭盖，放入猪肝拌匀，煮至断生，放入姜丝。
- 6 盖上盖，略煮片刻至猪肝熟透，加盐、鸡粉、胡椒粉调味。
- 7 淋入芝麻油，搅拌均匀，撒上葱花，取下砂煲即成。



扫描二维码
轻松同步做美味

宋嫂鱼羹



营养功效 鳊鱼含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁等营养素，将其制成鱼羹，口感香浓爽滑，味道鲜美，具有补气血、健脾胃、调节情绪等功效。

▶ 原料

鳊鱼600克，鸡蛋黄2个，
熟竹笋45克，水发香菇少许

▶ 调料

盐4克，料酒3毫升，鸡粉、
味精、香醋、高汤、食用油、
水淀粉各适量

▶ 做法

- 1 将宰杀处理干净的鳊鱼切下头，然后剔除脊骨、膈骨。
- 2 将竹笋切丝；洗净的香菇去蒂，切片，装盘备用。
- 3 将鳊鱼肉放入盘中，加入少许料酒、盐。
- 4 将鳊鱼放入蒸锅，蒸15分钟至熟，取出。
- 5 挑去鱼皮，用刀将鱼肉压成肉泥，装入盘中备用。
- 6 锅中注水烧开，放入竹笋丝、盐、香菇，焯至熟，捞出。
- 7 用油起锅，放入竹笋、香菇，煸炒香。
- 8 加入料酒、高汤、水、盐、鸡粉、味精，拌炒至入味。
- 9 倒入鱼肉泥，煮约1分钟至沸，转小火，加水淀粉，调匀。
- 10 转大火，倒入蛋黄，搅匀，倒入香醋，拌匀盛出即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

西芹炒百合

营养功效 西芹中含有一定的叶酸，以及铁、锌等微量元素，有平肝降压、安神镇静、提高食欲的作用，多吃本品还可以增强人体的抗病能力，使新妈妈远离产后抑郁。

原料

西芹 100 克，百合 20 克，胡萝卜 50 克，姜片、葱白各少许

调料

盐2克，鸡粉1克，食用油适量

做法

- 1 把洗好的胡萝卜切成片，洗净的西芹切成段。
- 2 锅中注水烧开后倒入西芹，焯片刻。
- 3 倒入胡萝卜和洗净的百合拌匀煮 2 分钟，捞出备用。
- 4 炒锅热油，倒入西芹、胡萝卜、百合，翻炒片刻。
- 5 加入盐、鸡粉，拌炒约 1 分钟入味。
- 6 倒入姜片、葱白，炒香，淋入少许清水，快速拌炒匀。
- 7 起锅盛入盘中即可。



扫扫二维码
轻松同步做美味

核桃黑芝麻酸奶



▶ 原料

酸奶 200 克，核桃仁 30 克，
草莓 20 克，黑芝麻 10 克

▶ 做法

- 1 将洗净的草莓切小块。
- 2 将锅置火上烧热，放入洗净的黑芝麻。
- 3 用中小火翻炒匀，至其散出香味。
- 4 关火后盛出炒好的黑芝麻，装入盘中，备用。
- 5 取备好的杵臼，倒入核桃仁，用力压碎。
- 6 放入炒过的黑芝麻，再碾压片刻，至材料呈粉末状。
- 7 将捣好的材料倒出，装入盘中，即成核桃粉，备用。
- 8 取一只碗，放入切好的草莓，倒入酸奶，撒上核桃粉即可。

营养功效 酸奶是有益身心的健康零食之一，这款核桃黑芝麻酸奶，含有较多的蛋白质及人体所需的不饱和脂肪酸，能滋养脑细胞，增强脑功能，改善心情。



扫描二维码
轻松同步做美味

牛奶木瓜甜汤

营养功效 要想心情好，甜汤少不了。用木瓜和牛奶煮成的甜汤，不仅口感细腻，而且营养丰富，是适合新妈妈的优良饮品之一。

▶ 原料

木瓜肉 200 克，牛奶 200 毫升

▶ 调料

白糖适量

▶ 做法

- 1 木瓜去皮，洗净切块，放入盘中备用。
- 2 锅中倒入少许清水烧热，加入白糖，拌匀烧开。
- 3 倒入木瓜，煮约 3 分钟至熟透。
- 4 倒入牛奶，用汤勺拌煮至沸腾。
- 5 将汤盛入碗中，待稍凉即可食用。



扫一扫二维码
轻松同步做美味

山楂蒸鸡肝



营养功效 产后食用蒸鸡肝，能改善女人的气色，搭配山楂一起蒸，还能开胃消食、增进食欲、改善心情，适合产后有不良情绪的新妈妈食用。

▶ 原料

山楂 50 克，山药 90 克，
鸡肝 100 克，水发薏米 80
克，葱花少许

▶ 调料

盐 2 克，白醋 4 毫升，芝
麻油 2 毫升，食用油适量

▶ 做法

- 1 洗净去皮的山药切成丁。
- 2 洗好的山楂切开，去核，切成小块；处理干净的鸡肝切片。
- 3 取榨汁机，选择干磨刀座组合，将洗好的薏米倒入干磨杯中。
- 4 加入山楂、山药，选择“干磨”功能，将食材磨碎。
- 5 将磨碎的食材装入碗中，加入鸡肝。
- 6 放入盐、白醋，淋入适量芝麻油，拌匀，装入盘中。
- 7 放入烧开的蒸锅中，盖上盖，用大火蒸 5 分钟，至食材熟透。
- 8 揭开盖，把蒸熟的食材取出，撒上葱花，淋上少许热油即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

莲子百合汤

营养功效 莲子可养神安宁，百合能补中益气、润肺止咳，两者搭配煮成甜汤，有清热去火、安神补气、舒畅心情的功效，新妈妈可以常食。

▶ 原料

鲜百合 35 克，水发莲子 50 克

▶ 调料

白糖适量

▶ 做法

- 1 洗净的莲子用牙签将莲子心挑去。
- 2 锅中注水烧开，倒入莲子。
- 3 加盖，焖煮至熟透，加入白糖拌匀。
- 4 加入洗净的百合，煮沸。
- 5 将莲子、百合盛入汤盅。
- 6 放入已预热好的蒸锅。
- 7 加盖，用慢火蒸 30 分钟。
- 8 汤制成取出即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

鲜鱼奶酪煎饼



营养功效 鲈鱼含有一种叫做Y-3脂肪酸的物质，可以增加人体血清素的分泌量，缓解不良情绪，多吃鲈鱼能让人更快乐。

原料

鲈鱼肉 180 克，土豆 130 克，
西蓝花 30 克，奶酪 35 克

调料

食用油适量

做法

- 1 将去皮洗净的土豆切块。
- 2 锅中注水烧开，放入洗净的西蓝花，煮至断生，捞出备用。
- 3 蒸锅上火烧开，分别放入装有土豆和鱼肉的蒸盘。
- 4 加盖，用中火蒸约 15 分钟至食材熟软；揭盖，取出蒸好的食材。
- 5 将放凉的西蓝花剁成末；鱼肉去除鱼皮，切成末；土豆用刀压成泥。
- 6 把土豆泥装入碗中，放入奶酪、鱼肉泥、西蓝花，搅拌成鱼肉团。
- 7 取一个盘子，抹上少许食用油，放入鱼肉团，铺匀，压成薄饼状，即成奶酪饼坯。
- 8 烧热煎锅，倒入油，烧至三成热，放入奶酪饼坯，用小火煎制。
- 9 煎至饼成焦黄色，盛出即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

猪肉香菇粥

营养功效 猪肉富含B族维生素，对人的神经组织和精神状态有一定的影响，可以帮助新妈妈有效控制不良情绪，远离产后抑郁症等。

原料

猪瘦肉60克，大米150克，水发香菇40克，姜丝、葱花各少许

调料

盐3克，鸡粉4克，胡椒粉少许，水淀粉3毫升，食用油适量

做法

- 1 洗净的瘦肉切成片；洗净的香菇去蒂，切成片。
- 2 瘦肉片倒入碗中，放入适量盐、鸡粉、水淀粉、食用油，拌匀，腌渍10分钟至入味。
- 3 砂锅中倒入适量清水烧开，放入洗净的大米、食用油，搅拌均匀。
- 4 烧开后用小火煮30分钟至熟。
- 5 搅拌均匀，放入香菇条、瘦肉片、姜丝，拌匀。
- 6 加入适量盐、鸡粉、胡椒粉，拌匀，煮约3分钟至材料熟，把煮好的粥盛出，撒上葱花即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

鸡肉炒口蘑



营养功效 鸡肉的营养非常丰富，其所含有的硒元素可以让人保持心情愉快，因此，产后情绪不良的新妈妈可以适当食用鸡肉。

▶ 原料

鸡胸肉 100 克，口蘑 150 克，
红椒 15 克，姜片、蒜末、
葱白各少许

▶ 调料

盐 6 克，料酒、鸡粉、水淀粉、
食用油各适量

▶ 做法

- 1 洗净的红椒去籽切块，洗净的口蘑切片，洗净的鸡胸肉切成片。
- 2 鸡胸肉装入碗中，加入少许盐、鸡粉、水淀粉、食用油，腌置 10 分钟。
- 3 锅中注水烧开，加入少许盐，倒入口蘑，煮约 1 分钟。
- 4 加入红椒，再煮约半分钟，捞出口蘑、红椒。
- 5 把鸡胸肉放入沸水锅中，氽至变色，捞出备用。
- 6 起油锅，倒入姜片、蒜末、葱白，爆香。
- 7 倒入口蘑、红椒，淋入少许料酒，倒入鸡胸肉，炒香。
- 8 加入适量盐、鸡粉，倒入少许水淀粉，炒匀盛出即可。



扫一扫二维码
轻松同步做美味

奶香红豆燕麦饭

营养功效 本品食材丰富，其中的巴旦木仁富含B族维生素、镁和锌等，有助于皮质醇（一种压力激素）保持在低水平，让新妈妈心情更好。

原料

红豆、燕麦仁、糙米各 50 克，
巴旦木仁 20 克，牛奶 300 毫升

做法

- 1 备好的红豆、燕麦仁、糙米装入碗中，混合均匀。
- 2 倒入适量清水，淘洗干净。
- 3 倒掉淘洗的水，加入牛奶、巴旦木仁。
- 4 将装有食材的碗放入烧开的蒸锅中。
- 5 盖上盖，用中火蒸 40 分钟，至食材完全熟透。
- 6 揭开盖，把蒸好的奶香红豆燕麦饭取出即可。



扫扫二维码
轻松同步做美味

小米蒸排骨



营养功效 小米富含维生素B₁，与排骨同蒸，软糯可口，营养丰富，能为新妈妈补充多种营养素，还具有防止消化不良、改善产后情绪的功效。

▶ 原料

排骨段400克，小米90克，
姜片、蒜末、葱花各少许

▶ 调料

盐2克，鸡粉少许，生粉
5克，生抽、料酒、芝麻油
各3毫升，食用油适量

▶ 做法

- 1 将洗净的排骨段装入碗中，放入备好的姜片、蒜末。
- 2 加入盐、鸡粉，淋入少许生抽、料酒，拌匀至入味。
- 3 小米洗净倒入碗中，与排骨段充分拌匀。
- 4 撒上少许生粉、芝麻油，拌匀，腌一会儿。
- 5 取一个盘子，倒入排骨，叠放整齐，待用。
- 6 蒸锅上火烧开，放入装好排骨的盘子。
- 7 盖上锅盖，用中火蒸20分钟至食材熟透。
- 8 揭下锅盖，取出蒸好的排骨，趁热撒上葱花，浇上少许热油即可。



扫扫二维码
轻松同步做美味

香蕉牛奶汤

营养功效 香蕉是改善情绪的良好食材，搭配牛奶制成甜汤，不仅能让人心情好，还能改善产后失眠等，适合新妈妈食用。

▶ 原料

香蕉 1 根，牛奶 150 克

▶ 调料

白糖 20 克

▶ 做法

- 1 将去掉皮的香蕉果肉切成片，备用。
- 2 锅中倒入约 600 毫升清水，用大火烧热。
- 3 放入白糖，用汤勺拌匀，续煮约 2 分钟至完全溶化。
- 4 倒入牛奶，用汤勺拌煮至沸腾。
- 5 放入香蕉片，拌煮约 2 分钟至熟软。
- 6 关火后将做好的香蕉牛奶汤盛出即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

紫菜包饭



营养功效 本品食材多样，营养丰富，且成菜美观，不仅能让新妈妈摄取多种营养，还能增进食欲，让人心情变好，胃口大开。

▶ 原料

寿司紫菜1张，黄瓜120克，胡萝卜100克，鸡蛋1个，酸萝卜90克，糯米饭300克

▶ 调料

鸡粉2克，盐5克，寿司醋4毫升，食用油适量

▶ 做法

- 1 洗好去皮的胡萝卜切条，洗好的黄瓜切条。
- 2 鸡蛋打入碗中，放入少许盐，打散、调匀。
- 3 锅中注油烧热，倒入蛋液，转动锅，摊成蛋皮，取出，切条。
- 4 锅中注水烧开，放入鸡粉、盐、食用油、胡萝卜，搅散，煮1分钟。
- 5 倒入黄瓜，略煮片刻，至其断生，捞出沥干。
- 6 将糯米饭倒入碗中，加入寿司醋、盐，搅拌均匀。
- 7 取竹帘，放上寿司紫菜，将米饭均匀地铺在紫菜上，压平。
- 8 分别放上胡萝卜、黄瓜、酸萝卜、蛋皮，卷起竹帘，压成紫菜包饭。
- 9 将压好的紫菜包饭切成大小一致的段，装入盘中即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

红枣蒸南瓜

营养功效 南瓜富含维生素B₆和铁元素，这两种营养素都能帮助身体把所储存的血糖转变成葡萄糖，使人心情愉快，情绪放松。

▶ 原料

南瓜 200 克，红枣少许

▶ 做法

- 1 去皮洗净的南瓜切成小块。
- 2 洗净的红枣切开并去除核。
- 3 将南瓜装入盘中，放上红枣。
- 4 将南瓜、红枣放入蒸锅。
- 5 盖上锅盖，用中火蒸约 15 分钟至熟透。
- 6 揭盖，取出蒸好的食材，摆好盘即成。



扫扫二维码
轻松同步做美味

蒸红袍莲子



营养功效 莲子有养心安神、滋养补虚的功效；红枣是常用的补血、养血食材。新妈妈食用本品，可起到稳定情绪、促进身体恢复的功效。

▶ 原料

水发红莲子 80 克，红枣
150 克

▶ 调料

白糖 3 克，水淀粉 5 毫升，
食用油适量

▶ 做法

- 1 红枣洗净，切开，去除枣核。
- 2 将泡发好的莲子放入红枣中。
- 3 将红枣装入盘中，再注入少量温开水，备用。
- 4 蒸锅上火烧开，放上红枣，中火蒸 30 分钟至熟软，取出红枣。
- 5 将盘中剩余的汁液倒入炒锅中，烧热，加入少许白糖、食用油。
- 6 倒入少许水淀粉，调成糖汁，浇在红枣上即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

猪血炖豆腐

营养功效 猪血具有补血、清肺、强身的功效，能清除体内的垃圾和毒素，并有缓解焦躁和紧张情绪的作用。

原料

猪血 180 克，豆腐 185 克，姜片、蒜末、葱花各少许

调料

豆瓣酱 10 克，鸡粉 2 克，水淀粉 4 毫升，盐、食用油各适量

做法

- 1 洗净的猪血切块，洗好的豆腐切块。
- 2 锅中注水烧开，放入盐、豆腐，搅匀，煮半分钟。
- 3 放入猪血，搅匀，再煮约 1 分钟，捞出猪血和豆腐。
- 4 用油起锅，倒入姜片、蒜末，爆香。
- 5 注入适量清水，倒入猪血和豆腐，搅匀。
- 6 放入豆瓣酱，加入盐、鸡粉，搅匀调味。
- 7 盖上盖，用小火炖 2 分钟，至食材熟透。
- 8 揭盖，倒入适量水淀粉勾芡，放入葱花，拌匀盛出即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

脆皮水果巧克力



▶ 原料

圣女果 80 克，香蕉 150 克，
可可粉 25 克

▶ 调料

蜂蜜 25 克，椰子油 40 毫升

▶ 做法

- 1 香蕉去皮，切成厚片；洗净的圣女果去蒂。
- 2 用牙签串上香蕉片，摆放在盘子周围。
- 3 同样用牙签将圣女果串好摆放在盘中。
- 4 放入冰箱冷冻室，冷冻 12 个小时至表面挂霜。
- 5 往备好的碗中倒入可可粉、椰子油，拌匀。
- 6 倒入蜂蜜，再次拌匀，制成脆皮酱待用。
- 7 取出冷冻好的香蕉和圣女果，将其表面抹上一层脆皮酱。
- 8 将裹好的水果摆放在盘中，待脆皮酱凝固成形后即可食用。

营养功效 巧克力是改善不良情绪的常见食材之一，搭配圣女果和香蕉制成脆皮巧克力，造型可爱，味道可口，适合产后心情不佳的新妈妈作为零食食用。



扫描二维码
轻松同步做美味

香草草莓生巧克力

营养功效 用椰子油、草莓粉和香草粉自制生巧克力，不仅能满足挑剔的味蕾，还能让新妈妈体会到自己动手制作美食的乐趣，心情也会在不知不觉中变得好起来。

▶ 原料

香草粉 10 克，草莓粉 25 克，
豆浆粉 35 克

▶ 调料

椰子油适量，蜂蜜 30 克

▶ 做法

- 1 往准备好的碗中倒入豆浆粉、香草粉、椰子油，拌匀。
- 2 注入适量的凉开水，倒入蜂蜜，搅拌至浓稠。
- 3 用保鲜膜盖上封严，放在冰箱冷藏 5 分钟。
- 4 撕开保鲜膜，将其倒入模具中，再次放入冰箱冷藏 4 个小时。
- 5 取出模具，放上草莓粉即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

全麦面包



营养功效 全麦面包含有能够增加大脑血清素的营养物质，产后食用，不仅能让新妈妈远离抑郁情绪，还能促进产后身材的恢复，一举多得。

▶ 原料

高筋面粉 200 克，全麦粉
50 克，鸡蛋 1 个，酵母 4 克，
黄油 35 克

▶ 调料

细砂糖 50 克

▶ 做法

- 1 将高筋面粉、全麦粉、酵母倒在面盆中，和匀。
- 2 倒入细砂糖和鸡蛋，拌匀，加入水，再拌匀，放入黄油。
- 3 慢慢地搅拌一会儿，至材料完全融合在一起，再揉成面团。
- 4 用电子秤依次称取 60 克的 4 个面团，揉圆，放入 4 个纸杯中，发酵。
- 5 待面团发酵至两倍大，取纸杯，放在烤盘中，摆放整齐。
- 6 烤箱预热，将烤盘推入中层。
- 7 关好烤箱门，以上、下火同为 190℃ 的温度烤约 15 分钟，至食材熟透。
- 8 断电后取出烤盘，稍稍冷却后拿出烤好的成品，装盘即可。



扫描二维码
轻松同步做美味

无花果葡萄柚汁

营养功效 除了香蕉，葡萄柚也是对抑郁症有缓解作用的水果。葡萄柚还含有大量的维生素C，它可以维持红细胞的浓度，增强新妈妈的抵抗力。

▶ 原料

葡萄柚 100 克，无花果 40 克

▶ 做法

- 1 洗净的葡萄柚去皮，切成小块。
- 2 处理好的无花果切块，备用。
- 3 备好榨汁机，倒入葡萄柚块、无花果块。
- 4 倒入适量的凉开水。
- 5 盖上盖，调转旋钮至 1 档，榨取果汁。
- 6 打开盖，将榨好的果汁倒入杯中即可。



扫一扫二维码
轻松同步做美味

菠菜炒鸡蛋



▶ 原料

菠菜 65 克，鸡蛋 2 个，彩
椒 10 克

▶ 调料

盐、鸡粉各 2 克，食用油
适量

▶ 做法

- 1 洗净的彩椒切开，去籽，切成丁；洗好的菠菜切成粒。
- 2 鸡蛋打入碗中，加入适量盐、鸡粉，搅匀打散，制成蛋液。
- 3 用油起锅，倒入蛋液，翻炒均匀。
- 4 加入彩椒，翻炒匀，倒入菠菜粒，炒至食材熟软。
- 5 关火后盛出炒好的菜肴，装入盘中即可。

营养功效 菠菜搭配鸡蛋，营养丰富好吸收，还能增强人体的免疫力，帮助新妈妈对抗多种产后不良情绪。



扫描二维码
轻松同步做美味

香蕉拌桃片

营养功效 心情不好的时候，不妨多吃点儿水果吧！这款凉拌水果，食材种类丰富，其中的香蕉和柠檬是改善情绪的优良水果，新妈妈不妨多吃一点儿。

▶ 原料

香蕉 85 克，柠檬 35 克，葡萄 65 克，桃子 120 克

▶ 调料

白糖少许

▶ 做法

- 1 洗净的香蕉剥去果皮，把果肉切小块，备用。
- 2 洗好去皮的桃子切取果肉，改切小块，备用。
- 3 取一个果盘，放入切好的香蕉、桃子。
- 4 放入洗净去皮的葡萄。
- 5 撒上适量白糖，挤上柠檬汁即成。

自我认同， 自我鼓励

新妈妈应该成为自己情绪的主人，如果一味受不良情绪的“控制”，会让新妈妈感觉备受折磨。相反，新妈妈要学会自我认同和鼓励，转变自己的内心，才不会在不良情绪的恶性循环中难以自拔。

自我认同

自我认同是个体对自己行为或心理的认可，有正面和负面之分。新妈妈产后的不良情绪来源于错误认同引起的错误信念，新妈妈要想摆脱不良情绪，就要修正自我认同，建立正面的、积极的自我认同。

1

认同自己的角色转变。随着宝宝的降生，新妈妈的身体和心理的转变也随之而来。这时，新妈妈要正确认识自己，正视自己的变化，从而转变自己的错误认识，缓解不良情绪的困扰。



2

肯定自己的努力和付出。新妈妈可多想一些自己做的、令人称赞的事情以及自己对宝宝的爱，不要盲目盯着自己的某些缺点和不足，毕竟人无完人，养育一个新生命需要更多的爱，也需要经验。





3 对自己积极的想法和信念做出肯定，新妈妈的情绪才会偏向积极的一面。及时纠正自己的错误想法和做法，有意识地转变自我评判的标准，不刻意追求完美，正确的信念会带动良好情绪的产生，从而得到积极的自我认同。

自我鼓励

鼓励，多用来描述内心状态，会对人们的行动起到引导、推动、加强的作用。新妈妈积极的自我鼓励会带动正面情绪，从而减少不良情绪的发生。新妈妈不妨从以下几个方面做起，多对自己进行鼓励。

✂ 正面的思维方式会增强内心的正面情绪。新妈妈要有意识地调动内心的积极想法，过度贬低自己的努力或是太过严苛地要求自己，都会让自己的情绪处于紧绷状态，稍有过失或没达到预定目标，不良情绪就会产生，这些都是不正确的做法。

✂ 积极的话语会增强内心的正面情绪。“我能行”“我可以做得很好”等肯定的话语，新妈妈要常常对自己说，要有勇气和信心面对生活中的问题。新妈妈通过积极的话语鼓励、提醒自己，不要被不良情绪所控制。

✂ 鼓励自己正视不良情绪并尝试接受它，新妈妈不要因为情绪不佳就苛责自己或家人。相反，尝试着接受并让自己做出一些改变，和亲近的人倾诉会让情况有所好转。不良情绪属于正常现象，不要过分担心。

✂ 将注意力转移到自己更擅长的方面，多关注自己的优点、长处并适时给自己鼓励，这样做会让新妈妈更有成就感，也是自我鼓励的方式之一。成就感带来的喜悦和自信心，让妈妈的正面情绪得以增强，从而缓解产后不良情绪。



心理暗示， 改善负面情绪

正面的、积极的心理暗示会激发新妈妈的良好情绪，使抑郁、焦躁的负面“气焰”得以削减。怎样进行积极的心理暗示，纠正错误的暗示方法，是很多新妈妈自我调节情绪时要学习的。

形成积极的心理暗示

心理暗示，是指人接受外界或自己的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点，也有积极和消极之分。消极的心理暗示是抑郁、焦虑情绪的源头，也是加重新妈妈不良情绪的助推剂，甚至可能发展成为心理疾病；积极的心理暗示才是安慰剂，是缓解不良情绪的法宝。



对自己多说一些鼓励的话

积极、正能量的话语会使新妈妈的情绪偏向积极的一面，“今天我会做得更好一些”“做得不错，其实也没那么难，坚持下去”“加油，已经比之前好很多了”。可能初次这么做时，会让新妈妈感到难为情，甚至觉得自言自语有点傻，但积极的话，真的可以增强信心，也会给新妈妈积极的暗示，从而使其以乐观的心态面对生活的烦恼。

多对自己微笑

微笑，可以将面部肌肉冲动传递到大脑的情绪控制中心，使神经中枢的化学物质发生改变，从而使人心情趋向快乐，得到积极的心理暗示。如果新妈妈情绪不好，笑不起来，可以听听相声、小品或者和爱说爱笑的朋友在一起，用微笑减轻心理负担，赶走忧愁和抑郁。

多看到问题的积极影响

凡事都有两面性，情绪不稳定的新妈妈往往只看见事物阴暗、消极的一面，甚至绝对化。新妈妈要有意识地转变自己的思维方式，学会自我控制和调节，不能任由不良情绪支配，遇事要往好的方面想，不要太悲观。

纠正错误的心理暗示

受产后不良情绪困扰的新妈妈多存在一些错误的心理暗示。例如：我怎么这么失败，连宝宝都照顾不好！怎么就不能再好一点，再完美一点，这样我就是100分妈妈了，等等，诸如此类的想法。很多妈妈经常这样想，却没有发觉自身存在的错误，从而一直处于被不良情绪困扰的恶性循环当中，尤其是已经出现甚至频繁出现以下这些想法的新妈妈要格外注意。



过于追求完美

完美主义妈妈不在少数，产后很快想要恢复到产前的完美身材，或者当宝宝出生之后，想要给宝宝完美的爱与呵护。这在无形中为自己设定了不切实际的高标准，刻板地遵循并以“完美”的高度来衡量自身价值。稍有不满意，就过分自责或情绪激动，成为完美主义的“奴隶”。因此，新妈妈要用宽容的心态看待人和事，慢慢接受不完美的自己 and 他人。

强调负面信息，常自卑

新妈妈缺乏喂养孩子的经验，面对不擅长的事情，总是过于强调负面信息，还没开始做就“打退堂鼓”，觉得自己肯定做不好，害怕失败，尤其是遇到困难之后更是感到难堪，甚至会觉得自己很没用，否定自己的一切。新妈妈要建立良好的情绪，学会肯定自己，尽量抛开负面情绪的影响。

给自己贴上失败的“标签”

“我从来没做过，肯定做不好”“想想就觉得很难，还是算了吧”诸如此类的心理暗示，已经给了自己很大的负担。即使可以做好的事情，在这种情绪的影响下也变得难以完成。所以，不要随便给自己贴上失败的“标签”，更不要打击自己的信心，即使偶尔失败、偶尔做得不尽如人意也没关系，下次改进就好。

常出现偏执、极端的想法

有少数新妈妈会出现不想接触孩子、伤害孩子等极端的想法，这要引起足够的重视。新妈妈要学会排解心中的不快，而不是独自承受产后不良情绪的“折磨”，偏执、极端的想法更是不应该出现，必要时可以接受心理咨询。

关注自己， 尝试放松充电

自我认同和积极的心理暗示，可以让新妈妈从内在层面缓解产后不良情绪；同时也可以进行一些放松、充电训练，让新妈妈从外在层面克服情绪困扰。

自我放松训练

自我放松训练也称为放松疗法、松弛疗法，是一种通过训练，有意识地控制自身的心理活动、降低唤醒水平、改善机体功能紊乱的心理治疗方法。常见的训练方法包括：胸腹式深呼吸交替训练、渐进肌肉放松和自我冥想训练。

胸腹式深呼吸交替训练

深呼吸，可以使身体各组织器官和呼吸节律发生共振，从而达到放松的效果。其训练方法简单，也不受场所、时间的限制。

方法指导 新妈妈平躺在床上，两手分别放于胸部和腹部，闭上双眼，放松身心，感觉肺部的张合，调整呼吸的节奏，感受身体肌肉的放松。用鼻子深吸一口气，使空气进入胸腔，胸部随之隆起，放在胸部的手也随着升高，感受空气停留在胸腔，然后慢慢呼气，胸部回落。以此交替反复训练，体验胸部、腹部起伏以及呼吸时的放松感觉。



Tips

在做训练时，不要因盲目追求深度呼吸而憋气，新妈妈要根据自己的呼吸频率和特点，适当调整。刻意憋气会打乱呼吸的节奏，并不能起到放松的作用。

自我冥想训练

冥想，简单地说就是停止意识对外的一切活动，达到“忘我之境”的心灵自律行为。新妈妈跟随指导语进行练习，通过想象轻松、愉悦的情景（如高山、大海等）达到放松身心的目的，练习时间可以坚持几分钟、十几分钟甚至更长。

方法指导 先闭上双眼，调整坐姿，找到舒适位置，松弛身体，感受头脑中出现的画面或想法，不去理会。开始想象秋天的天空，宽广而晴朗，云朵像是柔软的棉絮，在天空中飘过，消失在无尽的远处；远处还有深绿色的群山，巍峨耸立……




Tips


冥想画面可以根据自己的喜好选择。如果想象动态画面比较吃力，也可先从静态画面想起，坚持训练，有助于平复情绪。


充电学习


从怀孕到生产再到产后，很多妈妈会有几个月甚至更长的时间处于离开工作岗位的状态，但这并不意味着新妈妈要与社会“脱节”。相反，产后的空闲时间比较多，新妈妈不妨利用起来，为自己充电，既有利于心态平和，还能提高自信心，以下方法可以尝试。



 多看新闻、关注时事。新妈妈通过电视关注社会热点，掌握时政新闻，避免与社会脱轨，拓宽知识面。

 网络资源丰富，电脑、手机功能强大，新妈妈可以根据自身的兴趣爱好，通过电脑、手机等学习。如果是产褥期的新妈妈，不宜长时间用眼，避免损伤视力。

 相比较网络资源，读书看报所获得的知识更具权威性。如果周围有图书馆就更好了，新妈妈可以充分利用，既能获取知识，又能提高自身修养和气质。

 除以上方法之外，新妈妈还可以尝试动手学习。例如：为宝宝做美食或者做手工艺品等，以增进亲子关系，使心情愉悦。

丰富生活， 适时变换角色

初为人母，角色的转变让新妈妈身上的责任又增添了许多，在努力成为一名好母亲时，也不要忘记，你还是妻子，是女儿，也是别人的朋友。适时变换角色，会让自己获得情感上的慰藉，也能更好地适应妈妈的角色。

享受温情的亲子时光

在传统观念里，新妈妈的主要工作就是恢复身体，甚至照顾宝宝的工作都应该交由长辈和丈夫来完成，其实这种做法不利于亲子关系的建立。相反，新妈妈和宝宝的亲密接触、对宝宝的日常照顾，不仅对宝宝有益，对新妈妈的产后心理健康也有积极作用。



✂ 母乳喂养，不仅仅是满足宝宝的生理需要，更重要的是通过肌肤接触、眼神交流等，给宝宝必要的安全感。

✂ 与宝宝玩耍，享受温馨的亲子时光，不仅可以增进母子之间的感情，也可以让新妈妈的不良情绪在玩耍中得到缓解。

✂ 新妈妈也可以给宝宝记成长日记，细心地观察和记录宝宝成长中的变化，将自己的切身感受通过文字的形式记录下来。

调剂融洽的夫妻关系

很多新妈妈会在产后抱怨自己的丈夫不够细心、不够体贴并怀念之前甜蜜的二人世界，夫妻之间的摩擦也明显增多了，有时候是因为宝宝，有时候是因为家务，这些摩擦都是产后不良情绪的诱因。



✂ 爱与责任是夫妻感情的基石，新妈妈要坚信丈夫对自己的爱，不要多疑和猜忌。也许丈夫只是沉浸在宝宝降生的喜悦中，还没回过神儿来。宝宝的降生并不影响

对自己的关注。

✂ 沟通是消除夫妻摩擦的良药，沟通的时机、方式都对沟通的效果有影响，双方应在都有时间且情绪稳定的时候，再心平气和地沟通。

✂ 如果可以，宝宝可以交由长辈暂时照看，新妈妈可以和丈夫再次享受一下二人世界，去之前常去的地方单独约会一次，这都有利于夫妻关系的融洽，找回从前的感觉。

回归女儿角色缓解情绪

随着宝宝的降生，自己升级为妈妈，也还是儿媳，相处不融洽的婆媳关系，让新妈妈倍感压力，不良情绪也随之产生。但别忘记自己还是爸爸妈妈的女儿，回归女儿的角色，让爸爸妈妈的宽慰来缓解产后不良情绪。



✂ 当新妈妈感觉无人倾诉或不被理解的时候，可以跟自己的妈妈聊聊天、撒撒娇或者发泄一下内心的不满，自己的妈妈有过切身体会和经验，会循循善诱，解答新妈妈心中的疑虑，宽慰新妈妈，从而平复心绪。

✂ 大部分的摩擦源于误会，而误会多是因为沟通不及时。新妈妈可以尝试和公婆交流自己内心的想法，尽量融洽公婆和自己之间的关系，增进彼此之间的感情，新妈妈的情绪能得以缓解，也利于家庭和睦。

获取友情的支持和力量

除去和家人层面的关系，新妈妈还扮演着朋友的角色。朋友间的友谊和倾诉，会有效缓解新妈妈的不良情绪。

✂ 如果条件允许，可以先将宝宝交由家人照看，新妈妈可以单独外出和朋友小聚，放松情绪，或向朋友倾诉内心的不悦，转换心情。

✂ 朋友中有同为新晋妈妈或者有丰富带娃经验的，彼此之间可能面临同样的困扰，多沟通，会让新妈妈得到认同和理解，还能获得育儿经验和作为“过来人”的经验分享，为战胜不良情绪增强信心。



自我调节， 释放不良情绪

及早意识到不良情绪，并在没有变得严重之前将其合理释放出来，是改善不良情绪的有效办法之一。已经被产后不良情绪所困扰的新妈妈，不妨试试以下这些释放方法。

学会倾诉，摆脱不良情绪

倾诉是一种重要的宣泄方式，家人、朋友都是新妈妈的倾诉对象，聊天是普通、便捷的方式。新妈妈将自己心中的不快、困惑和烦恼倾诉出来，以得到别人的安慰和理解，从而排解不良情绪，使心情变得愉悦。除此之外，邮件、电话甚至书信也是可以选择的倾诉方式，但不是每个人都是合适的倾诉对象，倾诉中哪些问题需要注意，新妈妈也要了解。



选择能懂你的人

新妈妈的倾诉对象宜选择和自己看问题的角度和价值观没有太大差异的人，可以借着对方的倾听和共鸣，将自己的不良情绪释放掉。如果对方提供的建议让新妈妈感觉别扭甚至更不舒服，旧的问题没有解决，又增添了新的问题，那这样的倾诉对象就是不合适的，找一个懂自己的人来倾诉很重要。

选择会帮你的人

选择倾诉对象最好是有阅历、有思想并且能够启发、开导和提出建议的人，是可以付出时间和精力，愿意和新妈妈一起分担，提供具体帮助的人。

选择良机

找准倾诉的时机，新妈妈不要在对方没有时间的时候或者对方情绪也不好的时候向其倾诉自己内心的烦恼。这样会让对方无暇顾及，甚至产生反感。新妈妈的不良情绪也会因为对方的反应，雪上加霜。

适当运动，化解不良情绪

有研究表明，通过运动，大脑中会分泌一种可以支配心理和行为的肽类，其中包含一种“内啡肽”的物质，被称为“快乐素”，可以使人产生愉悦感。当新妈妈情绪糟糕时，可以选择通过适当运动来化解内心的不良情绪，从而让自己开心起来。

拳击运动，在出拳收拳的同时可以将新妈妈紧张、愤怒的情绪一扫而空；瑜伽训练配合冥想和深呼吸，可以释放新妈妈的压力，提高睡眠质量；跑步会促使新妈妈内啡肽和肾上腺素大量释放，从而抗击抑郁的情绪，让新妈妈快乐起来。其他的运动方式还有许多种，新妈妈可以根据自己的喜好选择，但运动中要注意安全，避免误伤身体。



流些眼泪，带走不良情绪

科研人员通过对眼泪化学成分的分析发现，泪水中含有脑啡肽复合物和催乳素。专家认为，眼泪可以把体内积蓄的、导致抑郁的化学物质清除，从而减轻心理压力。

新妈妈感觉内心抑郁时，可以尝试一个人在房间里，拉上窗帘，播放一张催人泪下的CD（激光唱片）或者悲剧电影，借着悲伤的氛围，将自己内心积压已久的情绪释放出来，如果强忍在心里只会使不良情绪恶化，而痛哭一场，可以缓解痛苦，让紧张的心理找回宁静，使自己在压抑的生活中得到放松的机会。





沟通 + 理解， 构建亲情疗愈网

家是心灵的寄托和温暖的港湾，沟通是人与人之间的桥梁。对于新妈妈来说，产后情绪的调节离不开与家人的沟通和交流。本章将教您掌握产后与家人沟通的技巧，轻松构建亲情疗愈网，疗愈身心不再难。

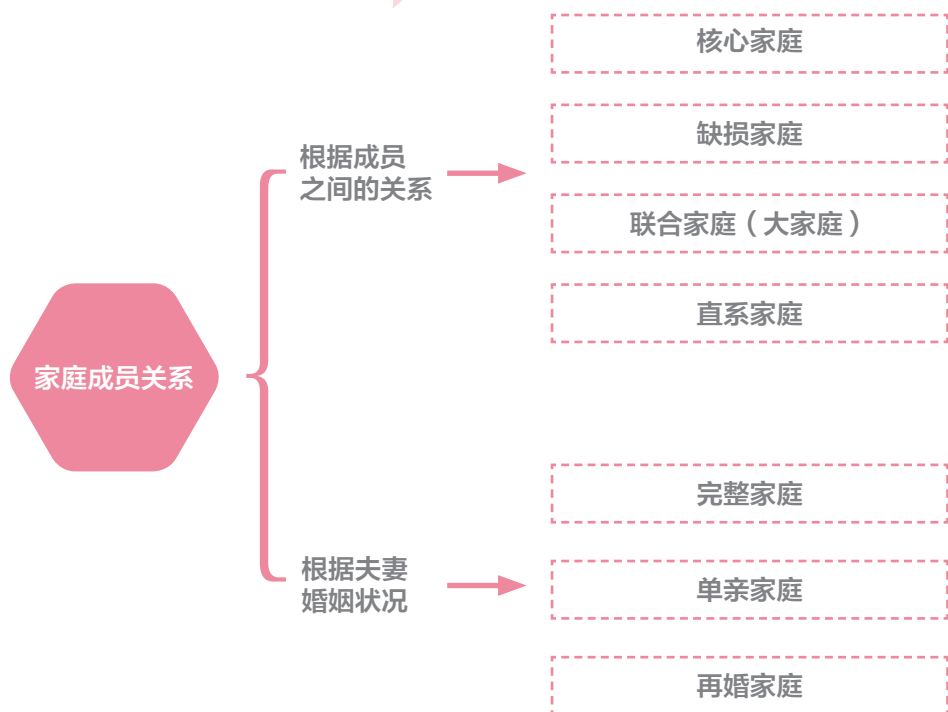
家人的理解和支持很重要

对多数新妈妈来说，如何在家庭中用合适的方式表达自己的感受和需求，并获得家人的理解和支持，与家人和谐相处，对产后情绪的影响至关重要。

家庭成员关系对产妇心理健康的影响

家庭中的成员主要包括父母、子女及其他共同生活的亲属，每个成员往往承担多种不同的角色，形成错综复杂的家庭关系。主要形式是婚姻关系（夫妻）和亲子关系（家长与子女）。

家庭成员关系的分类



家庭成员关系的三种模式

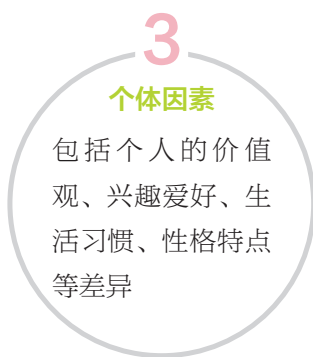
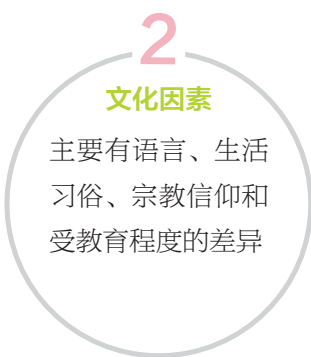
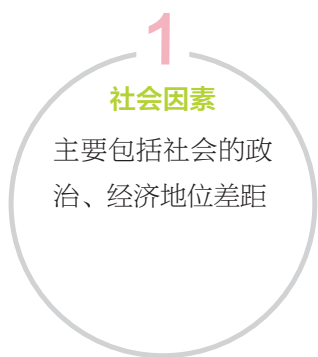
一般来说，可以把家庭成员之间的关系分为以下三种模式。

● 亲密和信任模式：

主要表现为夫妻之间互相尊敬、互相友爱、互相谦让、互相谅解，家人之间尊老爱幼。亲密和信任是家庭成员心理相容和构建心理共同体的基石，是家庭关系和谐的基本内容。只要这个心理共同体不破裂，即使家庭成员离散了，家庭关系依然存在。

● 矛盾和障碍模式：

主要表现为家庭成员间经常处于有矛盾和障碍的人际关系中，造成这种家庭矛盾和沟通障碍的因素主要有社会、文化和个体三个方面。



● 冲突和争斗模式：

家庭成员之间由于价值观、生活态度、生活方式以及利益关系等不协调而产生的严重化、公开化的矛盾和对立，主要包括夫妻冲突、直系家庭中的婆媳冲突、代际冲突等，其中，最基本的是夫妻冲突。如果这些冲突经常发生而又没有得到及时解决，会导致整个家庭的不稳定和家庭功能的失调，甚至家庭结构的解体。



家庭成员关系的考察与自测

常用的考察家庭成员关系的方法主要有两种，第一种是从家庭成员关系的亲密度和适应性来考察，第二种则是从适应、合作、成长、情感及亲密这五个方面来考察。

亲密度和适应性是家庭成员关系的主要成分，其中，亲密度是指家庭成员之间的情感联系；适应性是指家庭体系随家庭处境的变化和家庭不同发展阶段出现的问题而相应改变的能力。

第二种考察方法主要分为五个方面，为此，有专家专门从这五个不同的方面设计了五个问题，组成了 APGAR 家庭功能问卷，问卷中的题目代表了家庭成员关系的主要内容。

家庭功能问卷

序号	题目	经常这样	有时这样	几乎很少
1	当我遇到困难时，可以从家人那得到满意的帮助	2	1	0
2	我很满意家人与我讨论各种事情以及分担问题的方式	2	1	0
3	希望从事新的活动或寻求发展时，家人都能接受且给予支持	2	1	0
4	我很满意家人对我表达感情的方式以及对我的情绪反应方式	2	1	0
5	我很满意家人与我共度时光的方式	2	1	0

测试说明：以上问卷中的每个问题都有 3 个答案，新妈妈要根据自己的实际情况进行选择，“经常这样”得 2 分，“有时这样”得 1 分，“几乎很少”不得分，最后计算总分。若总分为 7 ~ 10 分，表示家庭成员关系良好；4 ~ 6 分，表示家庭成员关系一般；0 ~ 3 分，表示家庭成员关系不好。

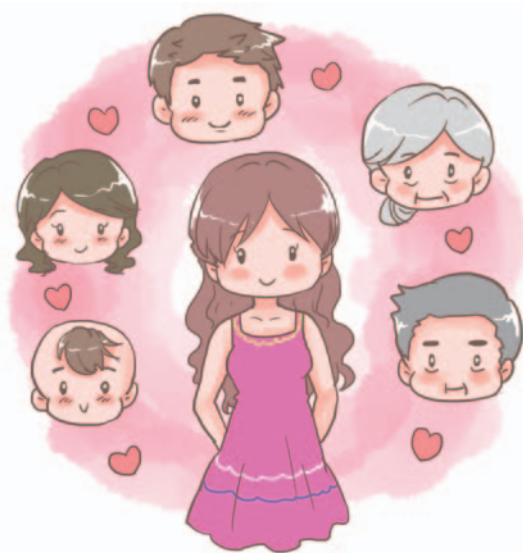
家庭关系对产妇心理的影响

家庭关系对产妇心理的影响主要分为正反两个方面。

从正面来说，家庭中各种关系协调，家庭气氛和谐，有利于促进产妇的心理和生理健康。完善的家庭支持系统是预防和抵御产后抑郁症的有效盾牌。除了丈夫要给妻子足够的关心之外，其他家庭成员也是这个支持系统不可或缺的组成部分。假如新妈妈感觉到身边的每一个家庭成员都能肯定她的辛苦和付出，并给予和孕期一样的照顾，她内心的期待便会得到很大的满足，也就不容易在产后产生焦虑、抑郁等不良情绪。

从反面来讲，在不和谐的人际关系甚至是冲突的家庭环境中，产妇发生产后抑郁的可能性会比较大。生完孩子之后，产妇本身就面临着照护新生儿和坐月子来调理身体等重任，若是处于不和谐的家庭氛围中，时常争吵，发生磕磕碰碰，长此以往，难免会积累很多负面情绪，加大心理压力，最终诱发产后抑郁。

因此，新妈妈和家人在产后要积极构建和谐稳定的家庭关系，用良好的心态和正确的方法处理家庭成员之间的矛盾，这对新妈妈预防产后抑郁和宝宝身心的健康成长都有好处。



家人的态度直接影响产妇的情绪

宝宝出生之后，家人对产妇的态度多多少少都会发生一些变化，这些将直接影响新妈妈产后情绪的调节，应引起足够的重视。

贴心照顾产后新妈妈

如果家人能在产后贴心照顾刚分娩完的新妈妈，给予她无微不至的关心与呵护，帮助她坐好月子，带好孩子，新妈妈在产后身体恢复的同时，也能保持好的心情，对于调控产后情绪有利。

关注重点转移到了宝宝身上

新生儿的到来给家庭带来了欢乐，也带来了更多的琐事。女性由孕妈妈升级为新妈妈的同时，先前备受关注和宠爱的地位发生改变，家庭生活的重心一下子由自己变成了宝宝，全家人都围着宝宝在转，一会儿要抱他（她）、一会儿要喂他（她）、一会儿逗他（她）玩、一会儿要给他（她）换尿布……完全忽略了新妈妈的情感需求，导致新妈妈孤独、落寞，缺乏安全感等。现在很多产妇是独生女，从小到大一直是家庭关注的焦点，而在这个特殊的时期，家人关注点的转移会让产妇内心产生很大落差。与此同时，新妈妈还要兼顾照看新生儿的重任，特别是对于没有经验的新妈妈来说，可能会措手不及，容易导致产后不良情绪的产生。



部分家庭存在“重男轻女”或“重女轻男”的思想

有的家庭会存在“重男轻女”或者“重女轻男”的思想，比如，“重男轻女”的家庭会认为只有生了男孩才能传宗接代，其实这是不对的。

对于新妈妈来说，十月怀胎原本就是很辛苦的事情；从科学的角度来说，生男孩或者生女孩的概率是一样的，都是 50%，这是不可控的，并不能完全由人来决定；更

何况，新妈妈分娩之后，生男生女是既定的事实，无法改变。

因此，家人应该树立正确的观念，不管新妈妈生的是男孩还是女孩，都不要在她面前抱怨，应让她觉得自己和孩子在家人心目中占有同样重要的地位。只有这样，才能维护好新妈妈的自尊心，让她保持良好的产后情绪。

从孕期开始关注准妈妈的情绪

怀孕生子对于大多数女人来说，是一个很特殊的人生阶段，这一阶段除了会让女性发生生理改变之外，还容易激发情绪问题，影响身心健康。

从怀孕到分娩及产褥期的过程中，女性会经历不同程度的情绪波动：



如果准妈妈长期处于某种不良情绪中，势必会损害胎宝宝的健康成长，其自身也容易患上产后抑郁症。因此，从决定孕育新生命的那一刻起，准爸爸及其他家人就要多关注准妈妈的情绪状态。

✂ 为准妈妈营造宽松的家庭氛围，使其产生愉悦的情绪体验，不要给她过多的压力。

✂ 关注自身的情绪状态，以免恶劣情绪在家庭中蔓延，从而间接影响准妈妈的情绪。

✂ 当准妈妈出现不良情绪时，一定要及时疏导和调节，以免不良情绪堆积、恶化。

肯定新妈妈的辛苦和付出

分娩之后，新妈妈除了要关注自己的身体恢复，更多的时间是要照顾好新生儿。刚出生的宝宝娇嫩又脆弱，需要妈妈悉心呵护，才能健康成长。在这一过程中，新妈妈担负着喂养兼照护的双重责任，所付出的辛苦和努力是不言而喻的。尤其是需要喂母乳的新妈妈，由于母乳喂养是不定时的，宝宝饿了就要喂，即使是在半夜也不能间断，有的新生儿还常常哭闹，让新妈妈睡不好觉，非常辛苦。

此时此刻，家人一定要肯定新妈妈的辛勤付出，必要时多帮她一起照顾宝宝。即使偶尔新妈妈因为劳累而抱怨，也应多给予理解和宽容，多宽慰新妈妈，并在生活起居上对新妈妈多些照顾，以减轻新妈妈的负担和心理压力，帮她改善引起消极情绪的因素。



宽容对待新妈妈的不良情绪

产后抑郁症的预防和治疗并不完全是新妈妈一个人的事情，身边的家人也应该关爱并协助她一起对抗抑郁，因为家人的宽容和理解是减轻和消除新妈妈产后抑郁症的有效方法。

当新妈妈在产后出现多种不良情绪的时候，丈夫、父母和公婆应该理解新妈妈所承受的痛苦和烦恼，多体谅她，表示理解和感同身受，给予宽容，积极地帮助患有产后抑郁症的新妈妈早日走出阴霾，并重新找回之前的自信。

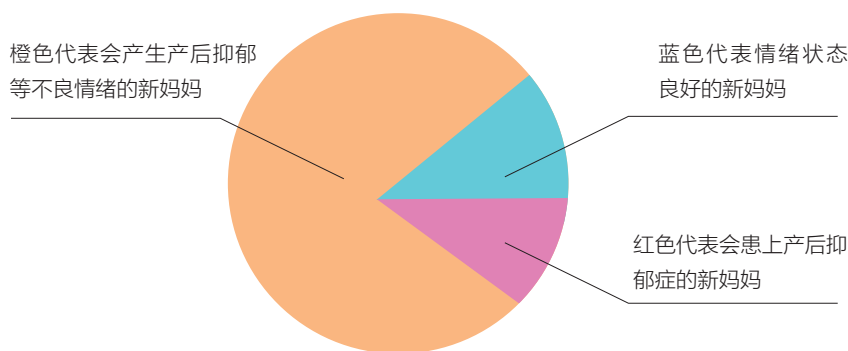
家人要以一颗宽容的心对待新妈妈的不良情绪，避免责怪她不够坚强、太娇气或者太依赖等，否则只会增加她的心理负担，加重抑郁情绪。



宽容和忍让是给予，是奉献，是人生的一种智慧，是人与人之间建立良好关系的法宝。一个人经历一次忍让，会获得人生亮丽的风景；经历一次宽容，会打开一道爱的的大门。

莫把产后抑郁情绪当矫情

都说“产后三日闷”，据了解，有10%~15%的初产妈妈会发生产后抑郁症，50%~80%会出现产后不良情绪。也就是说，10个新妈妈中会有1个新妈妈出现产后抑郁症，有一半以上的新妈妈会发生产后情绪异常的情况。其中，产后抑郁症是指产后的抑郁程度达到了疾病的诊断标准，已经属于产后疾病了，需要治疗；产后抑郁是一种情绪，一种状态，可以通过调节防止其进一步发展为产后抑郁症。



产后抑郁症作为一种高发的产后病症，给新妈妈的生活带来了极大的影响，病情严重时，患者甚至会产生自杀、自残或者伤害婴儿的想法。

近年来，因女性发生产后抑郁症而导致悲剧的新闻屡见不鲜。这些大多数都是因为新妈妈及家人对于产后不良情绪不够重视或不了解而引起的，往往酿成意外之后，才追悔莫及。

其实，产后抑郁并不矫情，它是一种正常的情绪现象，作为新妈妈的家人，在月子期应多关注新妈妈的情绪状态，当她出现抑郁、焦虑、紧张、不安等不良情绪的时候，要给予她充分的理解和支持，积极防治产后抑郁症带来的不良影响，避免悲剧的产生，呵护妈妈和宝宝的身心健康，只有这样，才能拥有一个美好、圆满而幸福的家庭。



给予新妈妈必要的帮助

患有产后抑郁的新妈妈需要得到家人的支持与帮助，不断尝试调整好自己的心态。如若不然，产后抑郁很可能加重或持续更长时间，给新妈妈的身心健康带来不利影响。

多关心新妈妈的生活

新妈妈产后，家人要多关心她的生活，帮助她坐好月子，调理好身体和情绪，避免产后抑郁症及其他产后并发症的发生。

1 关心新妈妈的生理状态

分娩消耗了新妈妈大量的体力，无论是顺产还是剖宫产，新妈妈都会存在不同程度的伤口，需要在月子期悉心调理。否则，既会影响自身的产后恢复，也会让心情变得焦躁、不安等。因此，家人要多关心新妈妈的身体状况，并为其提供营养的饮食和周到的照顾。

2 关心新妈妈的心理状态

产后不仅要关心新妈妈的生理状态，也要关注其心理状态。特别是如今，产后抑郁症多发，家人要多关心新妈妈，一旦发现抑郁的蛛丝马迹，要及时跟她沟通，帮助她调整好心理状态。如果新妈妈的情绪一直不稳定，家人一定要经常陪伴在她身边，并给予及时的劝导和安慰，避免抑郁情绪加重。

3 提供切实可行的帮助

除了表达日常关心之外，家人还要积极为产妇提供切实可行的帮助。例如：有经验的长辈可以通过自己的亲身经历和其他经验，为新妈妈提供调理饮食、催乳、示范喂奶等帮助，让新妈妈更好地掌握产后保健和自我护理等方面的信息，这样既能让产妇身体得到更好的恢复，也能让宝宝得到更好的养育。

陪伴，增强新妈妈的安全感

有了孩子以后，新妈妈会发生很多变化，有的价值观会有所改变，对自己、丈夫、孩子和其他家庭成员的期望值也会更接近实际，甚至对生活的看法也会与之前有所不同。这个时候，家人要多陪伴新妈妈，帮助她摆脱消极情绪的束缚，增强安全感。

家人多陪伴，产妇少抑郁

产后3~4天，很多新妈妈都会有产后情绪低落的现象，通常持续几天便会消失，不需要特别治疗，但家人必须要给予强有力的心理支持。有研究证实，产后家人多陪伴新妈妈，能有效减少产后抑郁症发生的概率。因此，如果发现产妇情绪低落，出现抑郁的倾向，家人应多陪在她身边，给予关心与支持。

陪伴新妈妈共进晚餐

许多人在人到中年、回忆往事的时候，记忆最深的往往就是小时候一家人坐在一起吃晚饭的情景。其实，和家人一起吃晚饭也是预防和治疗产后抑郁情绪的一个重要的方式。

抑郁症的一个主要症状就是孤独感，跟家人一起进餐，能有效帮助新妈妈克服孤独感，毕竟，晚餐时弥漫的那种亲情和关照的氛围是其他环境都不能取代的。家庭晚餐不仅仅是一顿饭那么简单，它强调了家庭的重要性，在无形中告诉餐桌上的每一个人，他活在这个世界上并不孤单，有爱他、关心他的亲人。



陪伴，无时无刻不在进行

除了陪伴新妈妈共进晚餐，家人还可以陪伴新妈妈做很多事情，改善产后情绪。

- ✂ 陪伴新妈妈一起听音乐、看电视
- ✂ 陪伴新妈妈一起照顾新生儿
- ✂ 陪伴新妈妈一起为宝宝选购日常用品
- ✂ 陪伴新妈妈一起聊天

倾听，理解新妈妈的困扰

产后，家人除了要在生活上多关心体贴新妈妈之外，还要多陪她聊聊天，给予积极的关注，学会倾听，这也是预防和治疗产后抑郁症的一个重要内容。

倾听很重要

对于新妈妈来说，有时候，她可能只是需要一个听众，而不是一个老师，陪伴和倾听对于新妈妈来说非常重要。在新妈妈精神状态不好时，亲人要耐心地听她诉说自己在生活中遇到的各种问题，做好心理疏导工作，减轻其心理负担。

掌握倾听的艺术

听不是简单地用耳朵来听说话者的言辞，它也是一门艺术，需要一个人全身心地去感受对方在谈话过程中表达的言语信息和非言语信息。

尊重新妈妈

在跟新妈妈交流的过程中，切记不要打断她的话，要让对方把话说完，也不要深究那些不重要或不相关的细节。

克服自我中心

在倾听的过程中，不要总是谈论自己，重点是关注新妈妈的谈话内容，也不要急于评价对方的观点，或者匆忙下结论、表达建议等，耐心听她说完。

适当给予回应

谈话和交流时，眼神很重要。最好目光专注、柔和地看着新妈妈，并适时给出回应，比如点头、附和，表示你正在专心倾听。

提出解决方案

倾听完之后，要帮助新妈妈克服她的困扰，从心理上树立信心，让她感受到不管遇到任何问题大家都可以帮助她，及时调整不良心态，消除心里的烦闷。



鼓励新妈妈表达自己的情感诉求

在产后产生消极情绪的时候，新妈妈要学会倾诉，表达自己的情感诉求。倾诉作为一种发泄的方法，可以缓解压力，与健康有重要的关系。

对于广大女性来说，产褥期本身就是一个特殊的时期，身体急需休养调整，所以在生活中，难免会有很多自己处理不了的事情。此时，新妈妈不要逞强，一定要积极表达自己的需求，包括情感诉求。在产后抑郁症的治疗过程中，获得别人的帮助，建议强有力的支持网络，能帮助新妈妈保持良好的心理状态。那么，该如何表达自己的情感诉求呢？

与家人直接沟通

直接沟通和交流是最简单也是最快捷的表达自己的情感诉求的方式。新妈妈可以在空闲的时间，和家人一起沟通，倾诉自己所遇到的问题，面对面的交流能有效促进亲情的升温，解决家人之间的矛盾。

充分利用互联网和电话

如今，发达的互联网让人们的沟通和交流可以轻松实现足不出户，随时随地。新妈妈在产后，由于还要坐月子和照顾新生儿，也不方便经常外出。此时就可以充分利用互联网和电话，和自己的亲朋好友打打电话、发发信息等，表达自己的情感需要。不过，新妈妈上网和玩手机的时间不宜过长，要注意劳逸结合。

写日志

写日志也能帮助新妈妈宣泄内心的喜悦或苦闷，特别是对于不太愿意找人倾诉，或者周围说得上话的人比较少的新妈妈来说，是一个不错的选择。除了每天写写心情日志，新妈妈也可以写孩子的成长日志，关注孩子成长的点滴，能带给新妈妈来自心底的喜悦，也是舒解不良情绪的一个良好方式。

其他小妙招

- ✂ 请亲朋好友来家里做客。
- ✂ 上网参加一些由新妈妈或者患产后抑郁症的妈妈组织参与的团体活动。
- ✂ 找生过孩子的妈妈一起沟通和交流育儿经验等。
- ✂ 有条件的可以在怀孕和生产期间雇一个助产士，产后她也能提供情感支持。

不论是和亲戚、老朋友联系，还是认识一些让自己感觉自在的新朋友，最重要的是，新妈妈要走出来，建立起一种人际关系，尽量让自己的情感每天都能得到满足。

家人多承担照顾宝宝的任务

宝宝出生以后，除了喂母乳，其他工作都可以由新爸爸或其他家人帮忙做，这样能减轻新妈妈的压力。

家人可以帮忙做的事情

- ✂ 洗衣服
- ✂ 换尿布
- ✂ 洗澡
- ✂ 修剪指甲
- ✂ 为宝宝准备奶瓶
- ✂ 做好宝宝的日常护理
- ✂ 抱宝宝
- ✂ 给宝宝盖被子
- ✂ 为宝宝做抚触按摩
- ✂ 给宝宝进行智能训练
- ✂ 陪宝宝玩玩具
- ✂ 哄睡宝宝



Tips

如果家人因为上班等事情比较忙的话，必要时可以请保姆或月嫂来帮忙分担新妈妈的工作。

丈夫的作用至关重要

新妈妈情绪的调整与恢复，丈夫起着至关重要的作用。新爸爸的陪伴与情感呵护是新妈妈战胜产后不良情绪的最大动力。

安抚妻子的情绪

产后，新妈妈往往存在一定程度的情绪波动，此时，丈夫一定要多体谅新妈妈情绪的变化，当新妈妈沮丧时，应多给予支持、爱护和谅解，避免争吵，更不要说中伤她的话。

做好妻子的饮食安排

新妈妈在月子期间的饮食关系到自身的身体恢复和奶水是否充足。为此，丈夫要精心安排新妈妈的饮食，多准备些营养丰富又清淡的食物。

保证新妈妈的优质睡眠

新妈妈只有保证充分的休息才能让身体尽快恢复，并保持良好的情绪。所以，丈夫要尽可能为其营造良好的睡眠环境，保证新妈妈优质的睡眠和充足的精神。

多分担家务

新妈妈在坐月子期间，应保证充分的休息。像扫地、拖地、做饭、洗衣服等家务活，新爸爸要主动承担，让新妈妈能安心坐月子，调理好身体。

帮助照顾新生儿

宝宝出生之后，照顾新生儿的压力很大，丈夫要多帮新妈妈分担，比如帮忙换尿布、洗衣服、哄宝宝入睡等，尽可能减少新妈妈的压力，安抚她的心情。这样既能让宝宝感受到爸爸的关爱，也能让新妈妈远离产后不良情绪的困扰。





寻求专业帮助， 走出心灵困境

相较于独自一人的默默承受，寻求专业人士的帮助，会使被不良情绪困扰许久的新妈妈们获得更为科学、全面的指导。经验丰富的心理咨询师可以提供很多行之有效的技术、策略和方法，让产后妈妈从容、顺利地走出心灵困境。

心理治疗 不可怕

产后不良情绪已经让新妈妈倍感烦闷，但心理治疗仍然是很多新妈妈不愿接受的选择。其实心理治疗是一种科学、有效的改善心理问题的方法，并不可怕。

心理治疗是什么？

很多人认为，心理治疗有一种神秘感，这种神秘感源自对心理治疗的种种疑惑和担忧，究其原因还是没有正确认识心理治疗到底是什么。对于陌生事物存有疑问从而产生距离，这是再正常不过的表现，但不要因为不了解就切断新妈妈获得帮助的途径。



哪些情况需要看心理医生?

新妈妈可以明确感知到产后的不良情绪,但却不清楚出现哪些情况需要看心理医生,不良的产后情绪并不会因为逃避而减轻,相反会加重,甚至让新妈妈陷入恶性循环当中难以自拔。所以,陷入不良情绪困扰的新妈妈有必要知晓自己在何种情绪下需要看心理医生。

✂ 当新妈妈常常感觉自己处理不好母子、夫妻等人际关系,而表现出自责、悲观等情绪时。

✂ 失眠、胃口大开或没有食欲、难以集中注意力、不能做出选择、挥之不去的担忧和悲伤等抑郁症表现持续一段时间时。

✂ 经常拒绝与孩子接触、常常感到自责、想要逃离每一个人。

✂ 当新妈妈发现自己对几乎所有的事情都担心过度并无法消除,带有强烈的恐惧感等表现时。

✂ 总感觉有重复的想法出现在脑海、重复性的行为或仪式等强迫症的表现行为困扰着新妈妈时。

✂ 少数新妈妈会出现伤害自己或他人、躁狂、偏执、妄想等想法。



心理治疗法有几种？

想要通过心理治疗改善产后不良情绪，新妈妈不仅要知道什么是心理治疗，还要清楚心理治疗的种类，并选择自己认可的方式，才能取得理想的治疗效果。通常心理治疗分为个体心理治疗法和团体心理治疗法两类，所包含的具体种类如下。

个体心理治疗法

个体心理治疗法是指通过分析个体不正常的心理状态和行为能力，采用一定的行为方式，提高个人的认识能力，帮助其解除顾虑、增强信心的方法。如何通过个体心理治疗法，帮助新妈妈从产后不良情绪中顺利恢复过来呢？我们就来具体了解下。

● 认知行为治疗

认知行为治疗的目标是通过修正歪曲的思维方式和有问题的反应方式，来改善新妈妈的产后不良情绪。

具体方法：认知行为治疗一般持续 3 ~ 4 个月，通常心理医生会在和新妈妈的谈话中，向新妈妈呈现她的一些认知上的错误，引导新妈妈修正自己的认知错误，建立正确的对外界事物的认知，并协助指导新妈妈在日常生活中践行新的正确正性的认知。

适用人群：对于存在认知歪曲及想要终止某些反应方式，例如恐惧、惊吓崩溃等表现的新妈妈，可以尝试认知行为治疗。

● 人际心理治疗

个体生活中的重要关系改变，常常给人们带来压力或丧失感，例如新妈妈会因为生产后夫妻关系的改变或是不能处理好母子之间的关系而产生不良情绪。人际心理治疗法的关注重点在母亲这一角色的转变以及带来的不良情绪。这种治疗方法能帮助新妈妈明确将要迎来什么或放弃什么，哪些变化可能会让新妈妈招架不住，并学会如何改善不良情绪。

具体方法：人际心理治疗一般持续 3 ~ 4 个月，每周进行 1 次，在人际心理治疗过程中，心理医生会让新妈妈体



验到做母亲的真正意义，将设想与现实作比较，帮助新妈妈明白产后不良情绪的原因，并学会该如何适应，让新妈妈获得更多的支持。

适用人群：因生活的改变而抑郁或是因为做妈妈失去了和一些人的联系以及暴食症、躁郁症的新妈妈可以尝试人际心理治疗，且会有不错的效果。

● 心理动力学

心理医生会和新妈妈探讨既往经历（比如童年的经历）对目前产后不良情绪可能的作用，寻找产后不良情绪的潜意识原因，一般分为短期治疗和长期治疗。

短期治疗：短期的心理动力学治疗，一般持续3~4个月，每周会谈1小时。在治疗中，心理医生会引导新妈妈进行自我的剖析，了解自己不良情绪背后的潜意识冲突和意愿。治疗过程中一旦潜在问题被发掘被澄清，新妈妈会领悟到自己为什么心情不好，由此不好的情绪自然会缓解。

长期治疗：一般没有固定的结束期限和分明的治疗结构，有的会持续几年。当新妈妈感觉有所好转，如果愿意的话，可以进行更长的治疗。心理动力学的长期治疗，会帮助新妈妈更好地认识自己，重塑自己的人格。



团体心理治疗法

个体心理治疗法对新妈妈的产后不良情绪可以起到有效的缓解作用，而团体心理治疗法又分为夫妻治疗、团体治疗和支持团体，对有夫妻摩擦和处理共同患有产后不良情绪的人群，有不错的疗效。

● 夫妻治疗

很多新妈妈会觉得夫妻一起去看心理医生，意味着离离婚就不远了，但事实并非如此，适时、合理的夫妻心理治疗方法不仅可以改善日益紧张的家庭关系，还可以缓解新妈妈的产后不良情绪。

在治疗过程中，心理医生会和夫妻两人探讨一些日常生活中的困扰问题，例如孩子照顾、财务管理、时间安排等，妨碍交流或反复发生的问题解决后，可以在很大程度上改善夫妻关系，新妈妈的产后不良情绪也会在融洽的夫妻关系中得到缓解。

● 团体治疗

团体治疗，一般由1~2名心理医生主持，治疗对象为具有相同或不同问题的成员，多以聚会的方式出现，具体的治疗次数可根据治疗对象的具体问题和情况来定。比起个体治疗，团体治疗的优点如下。



✂ 通过团体治疗和支持团体，自己的行为模式和性格特点会更容易被新妈妈注意，发现并解决这些问题，并能得到其他成员的直接反馈。

✂ 给予支持和鼓励，可能还会有不错的共享资源、适合自己的好方法，让新妈妈从中获得力量，增强信念。

✂ 团体治疗中非常重要的力量就是让新妈妈感觉到不是在孤军奋战，团体中的其他人可以理解自身的痛苦经历。

● 支持团体

支持团体治疗与团体治疗大部分相同，但一般没有心理医生引导。有些新妈妈会觉得支持团体会更温和、更亲近。支持团体的发展阶段有哪些？如何帮助新妈妈摆脱不良情绪呢？

✂ 支持团体治疗开始时，与陌生人分享自己的想法、情绪会让新妈妈感觉很焦虑，尤其是注重个人隐私的新妈妈，开始的几次会处于排斥状态。

✂ 参加过几次之后，新妈妈会逐渐适应支持团体疗法，知道了团体中的事情会保密，其实有着同样不良情绪困扰的不只是自己一个人，在心理上容易获得理解与支持。

✂ 可以跟其他成员分享自己不良情绪的表现，获得反馈时，会有完全被理解的感觉；还可以获得更多对抗不良情绪的方法和育儿经，慢慢战胜不良情绪，恢复正常。

不管是团体治疗还是支持团体，两种治疗方法都会围绕大家共同关心的问题进行讨论，观察和分析有关自己和他人的心理与行为反应、情感体验和人际关系，发现自己并不孤单，会得到很多的理解和支持，并分享智慧和经验，从而使自己的行为和心理得以改善。

如何增强治疗效果？

经过一段时间的心理治疗，有的新妈妈会发现治疗效果并不理想，是自己的问题有些严重，还是自己的心理医生没那么专业？其实想要加强治疗效果，可以试试以下几个方面，这是给带有产后不良情绪的新妈妈的一些建议。



✂ 需要找到一个让新妈妈获得支持和信任的心理医生。即使是非常优秀的心理医生，有些做法也会让新妈妈觉得不安，这个时候一定要说出来。比起终止治疗，跟心理医生坦诚的交流是更好的选择。

✂ 治疗期间不仅消耗时间，还需要感情投入，要想获得良好的治疗效果，就得多投入。可以先从体验或短期治疗开始，根据自己的实际情况再做决定，积极的尝试会让新妈妈充分利用治疗并得到效果。

✂ 因为产后不良情绪的“折磨”，新妈妈急切需要的是让自己的感觉好一点，所以心理治疗的首要目标是“此时此刻”（其中也可能包含过去如何影响你此时此刻的感受），要看到疗效后，再去讨论那些深层次的问题。

✂ 治疗费用也是新妈妈选择心理治疗机构的比对项，新妈妈可以咨询公司是否会提供心理治疗，当地大学或学院也会有些心理治疗的学习项目，会提供一些收费较低的治疗服务。

Tips

和其他疾病一样，产后不良情绪不是一时形成的，心理治疗需要一段时间。新妈妈不要急于求成或盲目追求效果，当在治疗过程中遇到难以逾越的问题或出现自身感觉不适时，应和心理医生坦诚沟通，适当减缓治疗甚至停止一段时间都是允许的，循序渐进，不能强求。

如何配合医生?

心理治疗和其他普通治疗并不一样，普通治疗注重的是给予，而心理治疗中，求助者是主体，也就是新妈妈本身，对治疗的方向和内容有决定权，所以如何配合医生就显得尤为重要。良好的配合，才能取得好的治疗效果，从而帮助新妈妈摆脱产后不良情绪的困扰。

✂ 信任，是新妈妈更好地配合医生，实现良好的心理治疗的首要条件。新妈妈的充分信任有助于医生更好地了解新妈妈所面临的困扰，从而帮助新妈妈摆脱产后不良情绪的影响，获得理想的治疗效果。

✂ 面对心理医生的询问，新妈妈要坦诚相告。医生的询问并不是有意刺痛新妈妈的内心，而是为了尽快查明产生不良情绪的原因，有助于良好情绪的恢复，新妈妈要尽力配合，与医生共同努力，和不良情绪说再见。

✂ 新妈妈要和心理医生保持联系，将自己的感受和情绪变化及时告知医生，让医生知晓并关注自身病情的发展，新妈妈要尽量配合医生治疗，以免病情延误或加重。

✂ 在治疗过程中，心理医生会布置一些任务，新妈妈要认真完成，任务完成的好坏会对治疗效果产生影响，新妈妈可以在安静的时候整理自己的不良情绪并记录下，这样治疗效果会比较明显。

✂ 治疗过程也是一个言语沟通的过程，新妈妈在倾诉自己的情况时，表达要有条理、有侧重，事先把自己的情况逐条记录下来，这样能更好地和医生沟通，也利于医生对其情况充分了解，对症下药。



必要时 可选择药物治疗

对于被严重的产后不良情绪困扰的新妈妈来说，心理治疗是治疗计划中的重要部分，能缓解新妈妈的痛苦，但偶尔也需要药物治疗来协助。

哪些情况需要使用药物治疗？

我需要使用药物治疗吗？新妈妈长期被不良情绪困扰，且通过改善生活方式等措施仍无法缓解时，难免会出现这样的疑惑。到底在哪些情况下需要使用药物治疗，这还需要针对新妈妈的情绪状况分别对待。

一般，由情绪低落引起的失眠、注意力难以集中、思维困难、缺乏精力等，可以采用非药物的方式得到解决，但情况变得越来越严重，发展成为心理疾病时，药物治疗是新妈妈必须要面临的事情。就像生病要吃药一样，必要的医药支持，才会帮助新妈妈从困扰中走出来，重新回到正常的生活轨道。

需要提醒新妈妈的是，如果你想要停药，前提是抑郁或焦虑情况已经彻底好了，要和医生沟通好，以确定这些病症不会再出现在你身上。



药物治疗真的有效吗？

很多准备接受药物治疗的新妈妈会产生对于药物治疗效果的质疑，真的有效果吗？回答是肯定的，必要的药物治疗确实可以缓解新妈妈的产后不良情绪。那它们又是如何作用于身体呢？我们听听医生怎么说。

新妈妈患上抑郁症和焦虑症，多是由于大脑中的一些化学物质的分泌失调，例如5-羟色胺、去肾上腺素或者多巴胺等分泌失调。不同药物调节不同的化学物质，通过药物进入身体，调节大脑分泌的化学物质，重新平衡，使其恢复到正常水平，从而让新妈妈感觉好转，治愈心理疾病。

常用的治疗药物有哪些？

药物治疗刚开始时，医生会建议新妈妈服用抗抑郁类的药物，但药物种类繁多，常用的治疗药物有哪些？该如何选择？接下来的介绍，可供新妈妈参考。

选择性 5- 羟色胺再摄取抑制剂类（SSRI）药物

SSRI，即选择性 5- 羟色胺再摄取抑制剂，是比较常见的产后抑郁症和抑郁症处方药，主要通过调节脑内的 5- 羟色胺分泌水平，从而调节情绪和焦虑症状。抑郁或焦虑情绪的产生是因一些脑区 5- 羟色胺分泌过少，而 SSRI 能使相应脑区 5- 羟色胺浓度升高，使脑区的神经递质达到新的平衡。SSRI 类药品有帕罗西汀、氟西汀、舍曲林、氟伏沙明、西酞普兰等。

选择性肾上腺再吸收抑制剂类（SNRI）药物

5-HT 及 NE 再摄取抑制剂（SNRI），对脑部化学物质或神经递质起作用，如 5- 羟色胺和去甲肾上腺素。文拉法辛和盐酸度洛西汀都属于选择性肾上腺再吸收抑制剂（SNRI）类药物，当应用这一类的药物时，大脑内的 5- 羟色胺和去甲肾上腺素浓度增加，治疗效果明显。

其他新的抗抑郁药物

随着医学的不断进步，新型抗抑郁药物也被不断研发出来，除去以上两类常见的抗抑郁类药物，其他新的抗抑郁药物还包括安非他酮、米他扎平。安非他酮，是对去

肾上腺素和多巴胺起作用的一种药物，对抑郁症治疗效果不错；米他扎平，通过对肾上腺素和血清素的调节，来治疗抑郁症和焦虑症，还可以改善产后失眠。



Tips

也许选择的第一种药物并不适合新妈妈或者药物治疗一段时间，病情没有好转，这时新妈妈不要灰心，并且要及时找到心理医生告知自身情况，不要盲目自行选择别的药物或者擅自加大药物用量，要听取医生建议，合理选择抗抑郁药物。

使用药物会有哪些副作用？

很多新妈妈不愿接受药物治疗的原因就是担心副作用，但没有哪一种药物是完全没有副作用的，只有副作用大小之分。事先了解药物的副作用，新妈妈可以根据自己的情况和医生的建议合理选择适合自己的药物。

神经过敏或易于激动

在开始服药时，神经过敏或易于激动，这些表现新妈妈会时有发生，尤其是服用 SSRI 和 SNRI 类药物，但通常几天内会消失。如果医生允许，可以增加一些镇定类药物。



头疼

头疼，也是新妈妈刚服药时出现的副作用，一般 1 ~ 2 周内会逐渐消失。可以咨询医生，是否需服用一些治愈头痛的药物。



恶心和食欲减退

随着药物的介入，恶心和食欲减退的现象也会随之发生，通常 1 ~ 2 周内会逐渐消失。新妈妈可以多吃一些易于消化的食物，会有帮助。



口干

口干的症状会一直存在，但服药的新妈妈不必过分担心，因为症状会逐渐减轻，可以适当多喝水来减轻症状。



腹泻

在服用 SSRI 和 SNRI 类药物时，常常会出现腹泻，症状一般会在几天后自行消失。新妈妈要多喝水，避免腹泻带走体内过多津液，导致身体脱水。



便秘

当服用安非他酮类药物时，新妈妈会出现便秘的症状，也可能会一直存在。多吃一些蔬菜、水果和富含纤维的食物，还要多喝水，有助于缓解。



易疲劳嗜睡

有些药物还会让新妈妈感觉疲劳、嗜睡，可以选择在睡前吃药，如果服药后症状越来越严重，一定要告知心理医生。



失眠

服用 SSRI 和安非他酮类的药物后，常常会出现失眠的状况，新妈妈可以选择在早晨的时候服药，不要在下午或傍晚小憩，如果症状加重，要引起重视，并保持与心理医生的沟通。



体重增加

服用米他扎平类药物或连续服用 6 个月以上的 SSRI 类药物时，新妈妈的体重会有所增加，平时要平衡饮食，加强锻炼，询问医生是否可以更换不会引起体重增加的药物。



性生活问题

如果新妈妈服用 SSRI 类药物，性欲减退、难有高潮、性感降低这些副作用会较为明显，新妈妈可以选择在性生活结束之后服药，或者考虑换一种药，但要经过医生的许可。



Tips

药物的副作用会给受心理不良情绪困扰的新妈妈带来不适，但大部分药物的副作用会逐渐减弱，而几天或几周后药效会凸显出来。新妈妈可以记录下自己所有的副作用症状，如果开始尝试新的药物或者药物治疗让情况越来越糟糕，这些都需要新妈妈立即通知医生，不要擅自做主。

药物治疗会影响哺乳吗？

还在哺乳期的新妈妈，一方面，想要尽快地从产后不良情绪的困扰中摆脱出来，另一方面，又担心药物进入身体，会通过乳汁给宝宝带来伤害。使用药物治疗会影响哺乳吗？别急，我们看看专家怎么说。

药物治疗 对哺乳期哺乳 的影响

根据美国儿科学会的标准，药物进入母乳的量占妈妈血液中药物量的 10% 以下，这表明此类药物在哺乳期服用是安全的。研究发现，抗抑郁类药物进入乳汁的比例很小，所以新妈妈不必过于担心，可以一边哺乳，一边吃药。

母乳中所含有的小量药物成分即使进入宝宝体内，健康的宝宝是有能力消化它们的。如果宝宝身体状况不好，不能自行分解药物成分，新妈妈就要询问医生是否可以继续给宝宝哺乳。

随着医学研究领域的不断扩大，对于抗抑郁类药物对哺乳影响的研究也在不断加深。需要强调的一点是，从现在的医学研究结果来看，在心理、认知和躯体上，带有抗抑郁药物的母乳并没有对宝宝的成长造成不良影响。专家一致认为，大部分的抗抑郁药物是可以在哺乳期服用的。


选择部分药物，安全有效


部分药物治疗是安全、没有危害的，这点对于有产后不良情绪的新妈妈来说，无疑是个好消息。例如舍曲林、帕罗西汀等药物，是经研究后证实适合哺乳期妈妈服用的。但是氟西汀等药物会在母乳和宝宝体内积累，最终的药量比率比较高，所以不建议刚开始就服用，以下药物比较安全，以供新妈妈选择。


药品名称	药品分类	主治症状	母乳药量峰值时间 (单位：小时)	哺乳期服用安全性
舍曲林	SSRI	抑郁和焦虑	6	安全，是目前安全度较高的药物之一
帕罗西汀	SSRI	抑郁和焦虑	5	安全，是目前安全度较高的药物之一
西酞普兰	SSRI	抑郁和焦虑	4 ~ 5	安全


减少药物对宝宝的影响

尽管有些药物给哺乳期妈妈服用是安全的，但新妈妈在使用药物时仍需要适当注意细节，以减轻药物对宝宝的不良影响。

 在保证药效的前提下，服药剂量越小，宝宝吸收的药物成分也会越少。新妈妈可以和医生探讨，找到合适的药物剂量。

 新妈妈把控好服药时间，一般哺乳后，宝宝会进入睡眠阶段，新妈妈可以选择哺乳后立刻服药，使孩子吸收到的药物成分降低，也可以根据母乳药量峰值，确定服药时间。

 一般在服药后的 6 ~ 8 小时，血液中的药物浓度最高，这时妈妈可以将含有药物成分较多的母乳挤出扔掉，然后再哺乳宝宝，这种方法适用于月龄稍大的孩子。

 当新妈妈体内的药物量处于较低水平时，不妨再多挤一些母乳，保存起来以供随后使用。挤奶比较困难，也很耗时，但为了宝宝的健康，也是不错的方法。